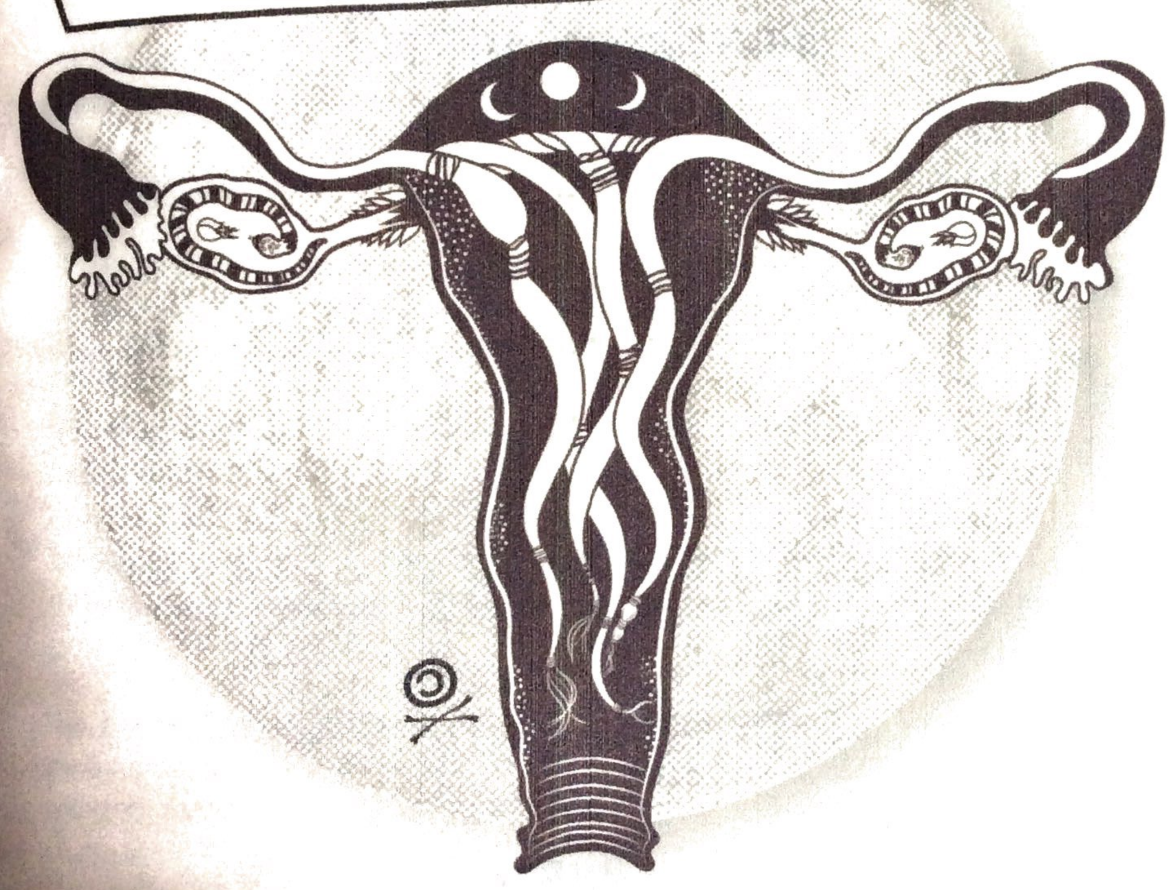
UN FANZINE COLECTIVX DESDE [illegible]

CUERPXS MENSTRUANTES

Sabiduría para compartir

UN FANZINE COLECTIVX DESDE Y PARA









Cuerpxs Menstruantes

Fanzine colectivx





Este fanzine colectivo desde y para cuerpxs menstruantes tiene como parte de su proceso de construcción el aporte y participación de muchas mujeres.

A quienes participaron de la Jornada Fanzinera (*Claudia/Mar/Agus/Mary Idba/Sofia/Dreyci/Ximena/Thalia/Melania/Angela/Silvia*), al espacio-taller Cuerpo Raíz, a quienes conspiraron en complicidad, a quienes retroalimentaron el proceso, a quienes aportaron con su arte, a quienes han sembrado en sus propios caminos permitiéndonos encontrarlas y hacerlas parte, a mi madre, abuela y hermanas.
A todas ellas nuestra gratitud y solidaridad infinita. A todas las mujeres, donde quiera que se encuentren, un aullido para seguirnos autoconvocando, para seguirnos recuperando.

Edición, diseño
tejido y otras mañas:
Amaru / Hazlo Pirata



Para colaborar con esta iniciativa puedes acceder a la edición impresa o digital poniéndote en contacto con nosotrxs.

Hazlo Pirata
hazlopirata@gmail.com
http://issuu.com/hazlopirata

Primera Edición
Lima-Perú, Amaruka del Sur
Invierno del 2015

EDITORIAL

Ya dejé de contar hace cuántas lunas empezamos a gestar este Fanzine, pero creo que podría empezar a contar desde la primera corazonada palpitándome el útero.

Todo en medio de una inquieta búsqueda de información alternativa y experiencias afines entre mujeres, así como la puesta en práctica de otro camino posible en el cuerpo propio, para encontrar ese lugar desde donde partir y parir. Sí porque no solo parimos crías.

Podríamos decir que empezó también con la última vez que utilicé las compresas tóxicas de las que nos han hecho dependientes y cuando lo compartí con mi madre, hermanas y abuela. Cuando olí, toqué y probé mi sangre y sembré mi primera luna.

Cuando fui acompañando mis ciclos con mayor consciencia y resistiendo el aislamiento al que nos margina este sistema político y económico de dominación machista, encontrando que no estamos solas en esta batalla.

Es así que podría seguir y decir que también empezó por las charlas con compañeras sobre la idea de poner a la marcha una publicación sobre menstruación que aporte a nuestro autoconocimiento y al autocuidado de nuestros cuerpos, así como a la construcción de nuestras autonomías. Una publicación que permitiera el encuentro con otras mujeres y un dialogo vivo desde nuestras propias experiencias.

Así es que este fanzine se hizo colectivx, como colectivxs son nuestros deseos de liberarnos. Así que también empezó por ahí, en una jornada fanzinera para cuerpxs menstruantes, como parte de nuestra apuesta por generar medios de comunicación propios, libres, sin intermediarixs que colonicen nuestra palabra.

En esa jornada nos reunimos un nutrido grupo de mujeres jóvenes, para intercambiar, compartir, des-aprender y crear.

Hartas del despojo de nuestros cuerpos, de vidas sometidas al control de otros repasamos las memorias de nuestro ciclo menstrual desde nuestra primera luna, recordando las voces de nuestras madres y abuelas, y lo que aprendimos a través

de ellas, hasta hurgar en los orígenes de las opresiones que obligan a las mujeres a vivir la menstruación con miedo y rechazo. Mirando sus historias, nuestras historias, fuimos coincidiendo en el reclamo de habitarnos a nosotras mismas desde donde nosotras lo decidamos. Desarmando los engaños sistémicos impuestos a lo largo de tantas generaciones.

En medio de risas, preocupaciones, dudas, recetas caseras para aliviar nuestros cólicos menstruales, revelamos misterios sobre la luna, los ciclos y muchos otros temas que son el cuerpo y cuero de esta publicación. Cada quien eligió el lenguaje desde donde expresarse y hacerse presente en estas páginas. Transportando su voz, creatividad y sabiduría.

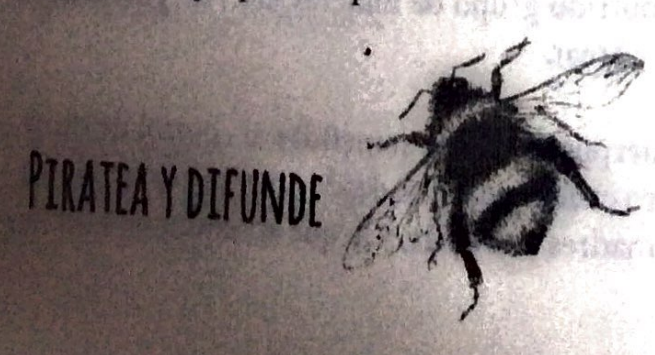
Creemos que estos espacios de encuentro y autoeducación nutren nuestras luchas adentro y fuera de nosotras, y queremos que haya cada vez más, que los generen todas las mujeres que así lo deseen, y que cada vez más podamos acompañarnos desde las más viejas hasta las más pequeñas. Todas podemos encender el fuego para hacerlo posible.

Es necesario seguir compartiendo por todos los medios posibles los descubrimientos e inquietudes que venimos encontrando a través de estas búsquedas personales y colectivas. Creemos que la información que se produce desde las experiencias propias, es una herramienta política poderosa para ir recuperando nuestra libertad.

Esperamos que esta publicación sea una herramienta útil para tramar y destramar, para cuestionar, destruir y re apropiar-nos de nuestro destino.

Esta publicación contiene información que ha pasado por nuestrxs cuerpxs y/o que nos ha sido compartida, He aquí apenas un aporte, un punto de partida, de aquí sigue un camino con mucho trecho por recorrer y construir juntas.

Siente la libertad de afirmar así como de discrepar, de experimentar y de contrastar, y de encontrar tus propias pistas para vivir tu menstruación en diálogo con tu propio cuerpo.





EL CICLO MENSTRUAL

Más que un suceso aislado es la manifestación de un ciclo vital. Muchas veces consideramos a nuestra menstruación únicamente a partir del sangrado visible, y solo esta manifestación de nuestro cuerpo nos resulta desagradable al punto de evitar lo más posible nuestro contacto con ella.

Una fuerte campaña mediática promovida por los intereses del capital y del estado patriarcal nos hace sentir extrañas en nuestro propio cuerpo, y nos destinan a ocultar avergonzadas lo que ocurre con nosotras durante este periodo, aislándonos y desconectándonos de nuestra naturaleza cíclica.

Se nos ha enseñado que nuestra menstruación es un símbolo de impureza, debilidad e inferioridad como mujeres (y mientras menos visible y sentida mejor). Socialmente unicamente es valorada en su vínculo con la maternidad, limitándonos al rol de procreadoras.

Con el tiempo nos hemos visto forzadas a demostrar que aun "a pesar" de nuestra menstruación somos capaces de ser funcionales y eficientes, productivas para este sistema, no respetando nuestro propio deseo, anulando de cualquier manera nuestra capacidad de prestar atención y atender las verdaderas necesidades de nuestro cuerpo y su sabiduría.

Siglos de manipulación y desinformación nos han hecho naturalizar el tener escasa o nula información sobre lo que acontece en nuestro cuerpo y en qué consisten estos ciclos. Hemos normalizado no hablar del tema, esconder nuestra sangre y síntomas menstruales a toda costa, haciéndonos dependientes de un sinnúmero de productos químicos que nos ofrecen hacer que "esos días" que sangramos pasen "desapercibidos," sin cuestionar sus impactos en nuestra salud y en nuestro bienestar.

"A PARTE DE LA VIOLENCIA Y EL MIEDO, NADA EN NUESTRA SOCIEDAD HA SIDO MÁS EFICAZ PARA MANTENER A LAS MUJERES EN SU LUGAR -DE SUBORDINACIÓN- QUE LA DEGRADACIÓN DEL CICLO MENSTRUAL" C.N.



A pesar de todo esto, nuestra memoria instintiva nos permite intuir que podemos vivir de otra manera. Podemos activar nuestros estados de alerta para no seguir adelante con un camino impuesto por un orden de dominación y control; desarmando sus propósitos y viles intentos de mantenernos sometidas, entonces empezamos a hurgar en nuestra historia para reconstruir nuestra relación con nosotras y con otras. Recuperamos nuestro poder y conectamos con aquello que nos permite auto conocernos y auto cuidarnos.

La primera vez que menstrué estaba en casa, recuerdo entrar al baño a orinar con algo de cólicos y descubrir en mi calzón una mancha roja que me hizo estremecer. Maso menos intuía lo que pasaba, mi madre ya me había hablado del tema, así que lo primero que atiné a hacer fue a llamarla, quería saber qué era lo que tenía que hacer ahora. Cuando ella entró al baño, inmediatamente lo festejó, la recuerdo abrazándome y diciendo que había que ¡celebrar!

Creo que tuve suerte. No sentí que menstruar era tan terrible, mi madre lo celebraba y por más que su modo de hacerlo me extrañaba porque apenas comprendía lo que me estaba pasando, sentía que estaba creciendo y esa sensación me emocionaba a mí también.

Sin embargo no pasó mucho tiempo hasta que comprendí que fuera de casa no se compartía la misma emoción, que de hecho no se hablaba del tema abiertamente, que era penoso, que podíamos ser sujetas a burlas y humillaciones.

La complicidad con mis amigas del colegio me llevó a naturalizar la vergüenza y más adelante a cargar en la vida la pesadez y el engorro de menstruar. Teníamos que ser superiores a las demandas de nuestro cuerpo y la menstruación era un obstáculo en el camino de ser completamente "normales". Con el tiempo me olvidé que menstruar era algo que se celebraba.

Aprendí la versión clínica de la historia en la que mi menstruación era una condición física que requería de regulación externa, que era tortuosa y necesariamente dolorosa, invivible. Aprendí que "nos hacía mujeres" y por supuesto madres, así que a partir de ese momento podíamos arruinarnos la vida. Al mismo tiempo nos hacía "sucias", "débiles", "histéricas" y a pesar de todo había que pretender no serlo y mostrarnos intactas todo el tiempo.

Algunas de las cosas que más me hirió fue haber aprendido a hablar bajito o peor aún a no hablar, a cederle el control de mi cuerpo a otros, a no saber qué pasaba realmente conmigo, con nosotras.

Me tomó muchos años desaprender esos hábitos estériles y abrirme a mis propias experiencias. Indagar en la historia otras mujeres, de nuestras ancestras. Descubrir mi historia personal ha sido parte del proceso de reconectar con la sabiduría de mi cuerpo y de mis ciclos. No ha sido un camino fácil. Han sido años de desbaratar los mitos patriarcales, de desestabilizar mis miedos, un proceso gradual que permitiera día a día pensar de modo diferente y vivir de una forma nueva, autónoma.

Es así que con el tiempo también fui encontrando otro tipo de complicidades, liberadoras. Aprendí de ver a otras mujeres en esa lucha, de juntarme con ellas y de encontrar mucha información que me permitirá encontrar pistas más afines a mis búsquedas. Pasé del silencio a dialogar conmigo y desde mí, he ido dejando poco a poco de depender de intermediarios para conocer lo que ocurre en mi cuerpo y de productos que lo intoxican bajo la promesa de la invisibilidad.

He aprendido a confiar en el poder de las plantas que curan y alivian, a respetar mi sangrado, he aprendido de su propia medicina y sabiduría, a utilizar alternativas para recolectar mi sangre. Pase de hacer como que nada me pasaba aguantando dolor y mis vaivenes internos en medio de un ritmo de vida inhumano, a experimentar el autocuidado y la autogestión de mi salud sexual y reproductiva.

Aprendí a pararme frente al sistema y renunciar a su farsa. Aprendí no solo que es posible, sino que es mucho más placentero y beneficioso para nosotras así como para las generaciones siguientes.



Para re sintonizarnos hace falta conocer y sentir cada vez mas de qué se tratan estos ciclos, reconocer y despojarnos de las actitudes negativas que hemos interiorizado, de los mitos patriarcales que hemos heredado sobre estos y reemplazarlos por información veraz, y acorde a nuestras verdaderas experiencias.

Las mujeres antiguas nos dejaron información ancestral que revela la relación entre nuestro ciclo menstrual y los ciclos de la luna, así como con otros ciclos de la naturaleza y sus medicinas para transitar sanamente estos ciclos. Se dice que respondemos naturalmente a estos cambios, pero lo hemos olvidado.

Cuando hablamos de ciclo menstrual, no hablamos únicamente de los días de sangrado sino de todo lo que ocurre antes, durante y después.

Un ciclo menstrual completo abarca los días en los que se produce el sangrado y los días anteriores hasta la caída siguiente, con una duración variable de aproximadamente 28 días a más. Cada mujer tiene su propio patrón de sangrado, ningún ciclo es exactamente igual a otro.



Estamos menstruando

La fase comprendida entre la menstruación y la ovulación se llama fase folicular.

El primer día del ciclo menstrual comienza con nuestra primera señal de sangrado (desde este primer día nuestro cuerpo ya se está preparando para el siguiente ciclo).

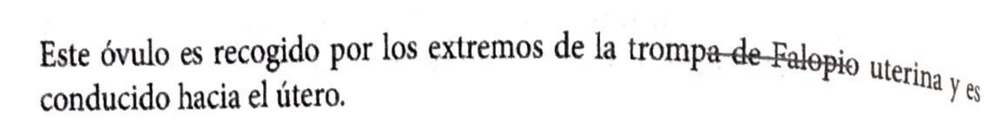
Se desprende el endometrio (la membrana celular que se ha formado recubriendo el útero), el cuello del útero se abre ligeramente, acompañado de movimientos que ayudan a dar paso a la caída de la sangre que sale por nuestra vagina.

En el cerebro el hipotálamo estimula la hipófisis, glándula que lo acompaña en la producción de la hormona folículo-estimulante. Esta hormona tendrá la labor de producir la maduración y la selección del folículo que luego se convertirá en un óvulo. Mientras se desarrollan los folículos en el ovario, estos producen estrógeno en elevados niveles, que ayudan a que el mismo endometrio que se había caído, vuelva a renovarse. Empieza a crecer, a llenarse de sangre, lleno de nutrientes por si el óvulo implantado llegara a fecundarse dentro del útero.

Al aumentar el nivel de estrógeno, el hipotálamo nuevamente junto con la hipófisis producen la hormona luteinizante, cuya influencia produce que el folículo maduro se rompa y expulse al ovulo que podría ser fecundado.

Estamos ovulando.

La fase siguiente comprendida entre la ovulación y nuestra próxima menstruación se llama fase lútea.



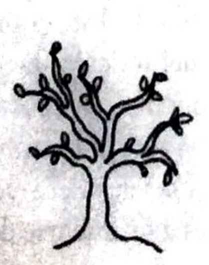
Este óvulo es recogido por los extremos de la trompa ~~de Falopio~~ uterina y es conducido hacia el útero.

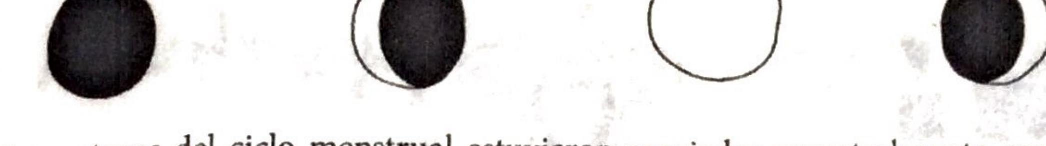
El folículo que liberó al óvulo, se arruga y encoge, ahora se llama cuerpo lúteo, sus células siguen segregando estrógeno, al igual que los demás folículos estimulados que no llegaron a desarrollarse, al mismo tiempo el cuerpo lúteo produce una nueva hormona: la progesterona, la cual contribuye a un mayor desarrollo del endometrio y estimula a las glándulas endometriales para que segreguen una sustancia nutritiva que alimentaría al óvulo fecundado si se implantara en el endometrio.

De no ser fecundado el óvulo se desintegra y es eliminado con otras secreciones vaginales generalmente días antes del sangrado menstrual.

Volvemos al punto de partida.

Descienden los niveles de progesterona y sin el estímulo de estas hormonas, el endometrio no puede subsistir y empieza a encogerse, haciendo que los vasos sanguíneos que lo alimentan se rompan. Este proceso se intensifica hasta que toda la membrana se desprende y es expulsada. Entonces empieza nuevamente la fase menstrual. Y volvemos al punto de partida, comenzando un nuevo ciclo. Así vivimos un ciclo de muerte y renacimiento una y otra vez.



Estas etapas del ciclo menstrual estuvieron asociadas ancestralmente con los ciclos de la luna, sintiendo como cada fase lunar en el cielo marcaba una parte de nuestro ciclo, así como su influencia en las aguas y fluidos, en las siembras y las cosechas…

Así la fase de menstruación está en relación a la luna nueva o luna negra, en la que la energía descansa y nos lleva hacia dentro, nuestra limpieza biológica natural va acompañada también de una limpieza psíquica. La fase post menstruación se asocia a la luna creciente, aquí nuestra energía renace y se renueva, la fase de ovulación se relaciona con la luna llena, la energía plena y lista para regenerarse, producir y dar vida, la fase post ovulación y pre-menstruación con la luna menguante, la energía decrece y se prepara para dejar ir, nos replegamos, nos dedicamos más a la reflexión, nuestra sensibilidad crece, nuestra intuición se abre y los sueños se avivan.

Debido a que el ritmo de nuestros ciclos naturales, está naturalmente afectado por nuestro entorno, hábitos, así como nuestros procesos internos, no existe un solo patrón lunar que nos acompaña siempre, podemos menstruar en distintas lunas cada vez, o en la misma por temporadas. Lo importante no es hacernos encajar en un patrón, sino más bien prestar atención a todos los posibles cambios que nos acompañan, ya que en ellos encontramos información valiosa sobre nosotras y nuestros propios ritmos.

COLONIZACIÓN CORPORAL

*Fallopio, Sims, Skene, Bartolino… "ídolos de la ginecología" cuyos apellidos fueron cínicamente utilizados para nombrar partes de nuestro cuerpo. Todos ellos fueron sádicos que practicaron la vivisección humana, sin anestesia a esclavas anónimas, o inmigrantes pobres, quienes escribieron la historia de la ginecología con sus cuerpos.
Invocamos renombrar las partes de nuestros cuerpos para desterrar la ocupación colonial que nos habita. En el caso de las trompas de Fallopio, las llamamos por su verdadero nombre, **Trompas Uterinas.**

Mí ciclo Menstrual



Ovulación



Luna llena



Verano



Óvulo se disuelve, recubrimiento comienza a desprenderse.



Menguante



Otoño



Menstruación



Luna nueva



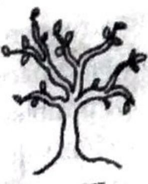
Invierno



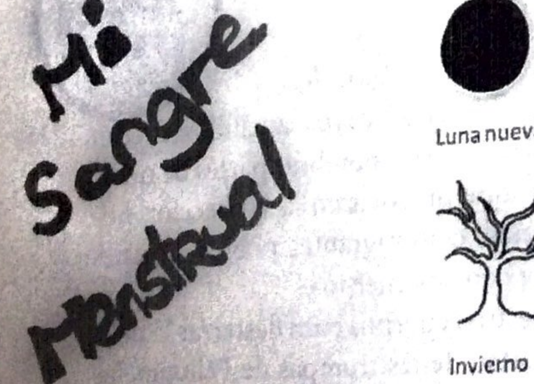
Óvulo madurando. Endometrio aumenta su grosor



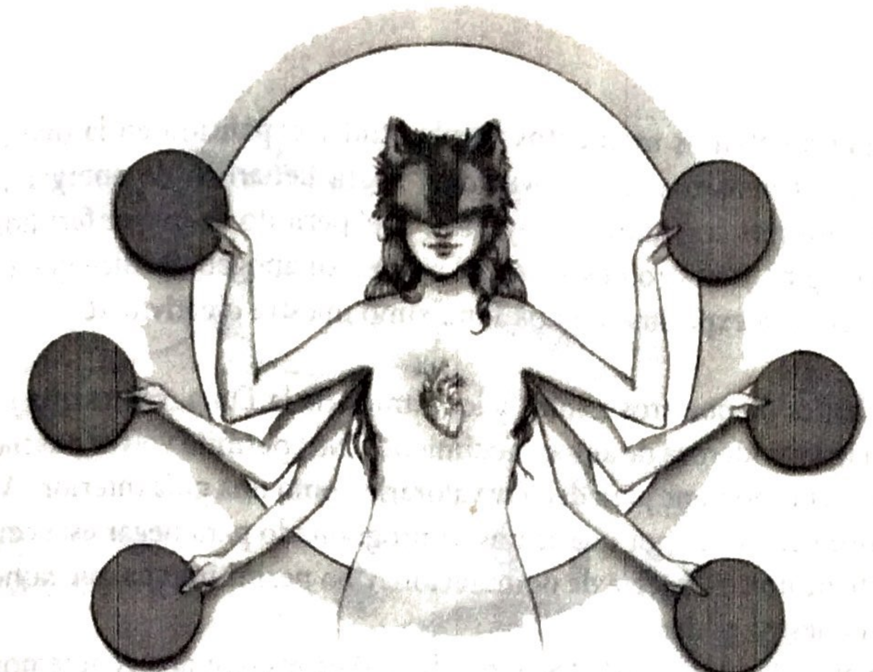
Creciente



Primavera



Mi Sangre Menstrual es medicina, Me conecta conmigo y con la naturaleza



La Luna rige el flujo de los líquidos (tanto el de las mareas como el de los fluidos del cuerpo) e influye en el inconsciente y en los sueños. Así mismo nuestro ciclo creativo, biológico y psíquico va en paralelo a las fases de la luna. A su vez nuestro ciclo menstrual rige el flujo de nuestros líquidos, así como de la información y la creatividad. Esto quiere decir que recibimos y procesamos información de forma diferente en las distintas fases de nuestro ciclo menstrual. Esto ha sido ya documentado ampliamente a través de diversas investigaciones científicas.

"Los ciclos biológicos, así como los ritmos de los sueños y las emociones, están regulados por la Luna, las mareas, y también por los planetas. Concretamente, la Luna y las mareas interaccionan con el campo electromagnético de nuestro cuerpo, influyendo por consiguiente en nuestros procesos fisiológicos internos."

"Desde épocas muy antiguas, algunas culturas han llamado lunares a los periodos menstruales."

La Luna tiene una fase en que está cubierta por la oscuridad, a la que llamamos luna nueva, para luego lentamente volverse a hacer visible y crecer hasta llenarse.
Así como la luna, las mujeres también pasamos por un periodo de oscuridad cada mes, periodo en que nuestra fuerza vital parece desaparecer (fase pre menstrual - menstrual). No tenemos por qué tener miedo, ni pensar que estamos enfermas si menguan nuestras energías y nuestro ánimo durante unos cuantos días cada mes, ya que es parte de nuestra sabiduría natural y lo que nuestro cuerpo necesita.

Luego experimentamos momentos de plenitud y expansión en la que nuestra energía crece (menstruación – ovulación) para llenarnos de energía y crear, idear, e inspirarnos con nuevos proyectos, es el periodo de mayor fertilidad psíquica y biológica. Nuestro deseo sexual está en su apogeo. Se dice que durante nuestra ovulación experimentamos al máximo nuestra creatividad.

Ser conscientes de nuestros ritmos y los ritmos de la Luna, representa una herramienta muy poderosa de autoconocimiento. Nos permite volver a escuchar lo que nuestro cuerpo tiene para decir, y valorarlo como una guía interior. Además nos permitirá entender por qué se nos ha programado para negar esta conexión como parte de una estrategia de dominación, y no permitiremos que nunca más nos roben nuestro poder.
Muchísimas de las enfermedades derivadas del estrés que nos generamos al no ser conscientes de nuestros ciclos naturales disminuirían si supiéramos abrir los ojos a la sabiduría de nuestro cuerpo.

Es por eso que en estos tiempos las mujeres están más sintonizadas con las empresas farmacéuticas que con la Luna.

"La información lunar es intuitiva y reflexiva, nos la transmiten los sueños, las emociones y los anhelos."

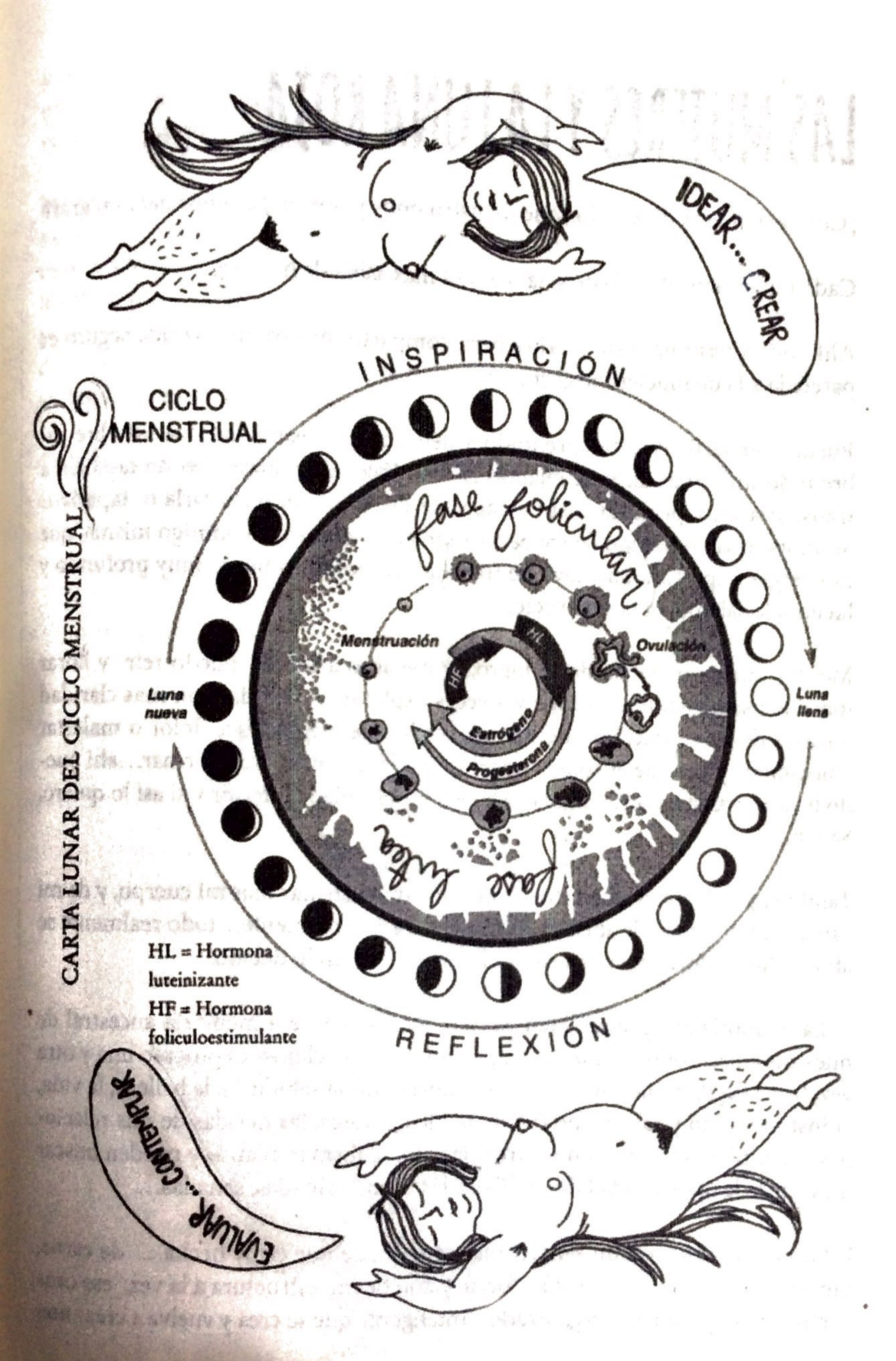
Es importante seguir las pistas de la luna, tener un calendario y llevar un registro, identificar en qué momentos nuestro ciclo menstrual y la luna entran en dialogo y se alinean.

Algunas mujeres experimentan alineación entre la fase ovulatoria y la fase del sangrado con las fases de la luna llena y la luna nueva respectivamente, relación que se potencia en el contacto con la naturaleza. Sin embargo los ritmos de cada mujer varían mucho con sabiduría y ninguna sincronía es más necesaria que la que nuestro cuerpo elige mes a mes de manera propia y única.

"La sociedad capitalista hetero-patriarcal ha catalogado de improductivas a nuestra energía, nuestras emociones e introversión pre menstrual durante la fase en que menguamos, mientras que sobrevalora la fase en la que somos fértiles por nuestra capacidad reproductiva. La cultura de consumo que genera nos ha orillado a bloquear el flujo de información lunar inconsciente que recibimos a lo circular de nuestro ciclo menstrual."






IDEAR... CREAR
INSPIRACIÓN
CICLO MENSTRUAL
CARTA LUNAR DEL CICLO MENSTRUAL
fase folicular
Menstruación
Ovulación
HL
HF
Estrógeno
Progesterona
fase lútea
Luna nueva
Luna llena
HL = Hormona luteinizante
HF = Hormona foliculoestimulante
REFLEXIÓN
EVALUAR... CONTEMPLAR

LAS MUJERES Y LA LUNA ROJA

¿Cómo vivir esos días en los que menstruamos y nos preparamos para sangrar?

Cada mujer tiene dentro de si la manera mas sabia de hacerlo…

Ahí podría terminar este escrito, pero comparto mi experiencia que seguro es parecida a la de muchas otras mujeres…

Puedo compartir que he aprendido a detectar la sensibilidad que se abre sobre todo unos días antes… cuando la identifico, estoy aprendiendo también a transitarla sin reprimirla… sin escaparme de ella… sin rechazarla o taparla… Se ahora, tras un tiempo de encuentro cercano y exclusivo conmigo misma, que es energía y apertura que hay que transitar, como quien bucea muy profundo y luego sale saltando a la superficie…

Me doy cuenta que cuando lo logro, y me abro a sentir, puedo reír y llorar mas intensamente, molestarme y a veces explotar y recordar con mas claridad a través de las sensaciones de mi cuerpo, lo que me produce dolor o malestar emocional, y ver que es solo la oportunidad para mirar, transformar…ahí puedo buscar ayuda en otras aliadas o en mi propia aliada interior y si así lo quiero, Sanar...

También puedo de pronto intuir, soñar, crear y disfrutar mas mi cuerpo, y de mi capacidad de amar, de abrir el útero y el corazón, mi mente…todo realmente se abre…Puedo amarme más a mí y al mundo… si así lo decido.

…La memoria antigua también se activa cada mes, esa memoria ancestral de nuestras antecesoras de milenios atrás que vivieron el mismo proceso una y otra vez, hasta llegar hasta hoy… en esa memoria está la sabiduría, la belleza, la vida, el instinto sabio y salvaje, pero también los dolores, las heridas de mis relaciones... conmigo misma y con el otro…las que se formaron atrás y pueden buscar mes a mes la oportunidad de ser liberadas, transformadas, sanadas…

Estar en contacto con mi sangre, me recuerda de que estoy hecha… de carne, sangre y huesos, suave, sensible, fuerte y con buena estructura a la vez, ese caos perfecta y mágicamente organizado , inteligente que se crea y vuelve a crear una

y otra vez…se regenera…me recuerda que soy humana… Por que si… a veces, en el cotidiano, envuelta en la materialidad, el frio del cemento, los cables y el metal…se me olvida…

Me recuerda de donde vengo… de la sangre de otra mujer, que vino de la sangre de otra mujer…y así ver también a donde voy en este cuerpo….Que estoy viva, como gran parte de lo que me rodea, como la tierra, como el cielo, los animales y las plantas, como mi alimento y el aire que respiro. . Poco a poco puedo ir distinguiendo, sentir y decidir estar más cerca de lo que esta vivo, y de la vida, en mi comida, en lo que decido consumir, en mis relaciones, en mis acciones, en mi trabajo, en mi día a día…

Cada mes, es una oportunidad para no olvidar de que estoy hecha… y darme cuenta de quien realmente soy…





¿Dolor de vientre?
¿Ganas de no levantarte?
Todo te genera molestia
¿Vas a tener tus días rojos sin ser un super mercado?

Bien, hablemos, te va a venir tu regla, ¿verdad?.

Esto no es sinónimo de alarmante, ni escon dente, este es un proceso cíclico de tu cuerpo. Un proceso natural que te invita a desconectarte del exterior y conectar con tu interior.

A VECES TE SIENTES MUY VIEJA

¡UF!

Y A VECES UNA NIÑA

UPA

A VECES IMPORTA Y A VECES NO.

Tomate un tiempo en tu día a día para conocer qué es lo que le sucede a tu cuerpo. Date la oportunidad de conversar contigo misma y entender este proceso que no sólo es un sangrado intenso que te generará molestia durante un par de días.

La regla se podría considerar como un proceso místico de la mujer en la cual se recarga energía para poder continuar, pero renovadas, con nuestro día a día, es por ello que nace la invitación de conocerte y explorar tu cuerpo día a día durante este periodo. Preguntate porqué durante o antes te da por comer dulces, porque tienes más deseo sexual en estos días. No te escondas ni te sientas raro, es una fortuna poder conectar tu cuerpo de esta manera.

La Regla es PODER

"Nosotros no somos mujeres para entregarnos, continuaremos luchando".

La regla no necesariamente ha de ser como un reloj cada 28 días para estar sana. La Medicina, como toda disciplina científica todo lo mide y cuantifica para establecer unos parámetros de normalidad, así por tanto, hay definido un patrón de sangrado menstrual "normal".

Se considera "normal" una regla con una cadencia de cada 21-35 días y una duración entre 3-7 días. Pero más allá de esta definición, existen múltiples variantes de esta "normalidad", cada mujer tiene su forma constitucional de menstruar, si sale de los límites considerados como "normales" no necesariamente es que tiene alguna patología.

Una mujer con un patrón de sangrado distinto que cuenta con una revisión ginecológica regular y descartada de patologías de base que justifiquen su tipo de sangrado, que además no tiene anemia por exceso de pérdida menstrual, no necesita tratamiento alguno para regularizar su ciclo.

No es cierto que una mujer para estar sana se necesite menstruar cada 28 días o cada entre 21 y 35 días. Cada cuerpo es un mundo, cada mujer tiene su forma de menstruar.

Dra Miriam Al Adib Mendiri

Who says yo

have to have

12 periodsa year

LA
MUJER

"¡Es poderosa! Altamente creativa e imponente. No le temas a su locura, ella nos da la fuerza para poner límites, decir ¡basta!, hacer los cambios que son necesarios en nuestra vida y que hemos ido aplazando.

Ella pone un espejo frente a ti y te obliga a mirarte profundamente, a enfrentarte a ti misma. Ella se olvida de las reglas sociales, te conecta con tu naturaleza salvaje femenina, pisotea el patriarcado, y aunque su manera de presentarte en tu vida es desafiante, solo quiere lo mejor para ti. Cuando la escuchas, y haces cambios en tu vida... la mujer premenstrual que eres se vuelve una maravillosa compañía.

Todas sabemos cuánto es criticada la mujer premenstrual.... pero si lo pensamos bien, podemos entender que esa crítica viene desde el miedo ante semejante poder, ante una mujer con la furia necesaria para crear el mundo que quiere crear. ¡Nuestra fase premenstrual nos permite cambiar el mundo!"

[redacted]na [redacted]en la [redacted]a

[redacted]en[redacted] [redacted]on[redacted]encia[redacted]enina-



Autoconocimiento y Autocuidado

El establecimiento del orden patriarcal, dio paso a una larga historia de bárbaros intentos por someter a las mujeres a una vida sin memoria, sin tierra, y sin poder. Perpetuándose históricamente la destrucción de nuestra libertad.

Partiendo por la religión judeo-cristiana y el consagrado mito de Eva, se condena nuestros cuerpos al despojo, y al exterminio de nuestra sabiduría ancestral. Durante miles de años se criminalizó, castigó, quemó y asesinó a las mujeres que dialogaban con la naturaleza y se auto-curaban, que procuraban su placer y bienestar, que controlaban sus ciclos reproductivos, que sanaban a su comunidad.

A la par que se instaló el miedo y el rechazo a nuestros cuerpos y sus procesos naturales, (desconectándonos al punto de no saberlo escuchar, ni si quiera reconocerlo por cuenta propia) la ciencia médica occidental impuso una visión de la salud centrada en los hombres, concibiendo disfuncionales los cuerpos de las mujeres, fragmentándolos como partes que debían de ser tratadas por separado, censurando muchos de sus aspecto, olores y formas naturales, considerándolos inaceptables y ofensivos para ellos.

Incluso se impuso como una norma habitual considerar funciones corporales tan naturales como la menstruación, enfermedades que necesitan regulación y tratamiento médico.

Se ha medicalizado completamente nuestra relación con nuestro cuerpo,

nuestra sexualidad y nuestra salud, al punto en que hoy en día no cuestionamos en absoluto el uso de fármacos e intervenciones quirúrgicas entre otros, para tratar nuestros cambios cíclicos, así como nuestras dolencias y malestares.



Se nos ha condicionado a acudir a un médico cuando nuestra salud y cuerpo nos preocupan, ya que se nos ha educado para creer que es el médico (quien además muchas veces es en efecto un "él") quien sabe más, quien conoce nuestro cuerpo antes que nosotras mismas, y quien tiene el poder exclusivo de sanarnos.

Sin embargo, son las instituciones médicas que se promueven como abanderadas de nuestra salud, las que más nos sumen en un estado de ignorancia, enfermedad y dependencia crónica, reforzando las violentas condiciones de subordinación que nos impone el patriarcado.

Nos adiestran para buscar las respuestas de lo que nos ocurre siempre afuera y para no respetar, no alentar e incluso no reconocer nuestra propia capacidad para sanar-nos sin ayuda médica constante.

Gracias al engranaje que une a la ciencia médica occidental con el patriarcado, muchos de los procedimientos médicos que se realizan exclusivamente a las mujeres hasta hoy, no tienen su base en fundamentos científicos per se, sino que están basados en sesgos culturales y prejuicios, supeditados a intereses económicos y políticos de dominación y explotación elaborados por el mismo sistema patriarcal.

Esto no significa prescindir para siempre de los médicos, ni que debemos pasar por alto que las posibilidades de acceder a atención médica varían de manera significativa de un contexto socioeconómico a otro, sino que es necesario no entregar nuestro destino abandonando nuestro cuerpo en manos de otrxs, ni quedarnos inmóviles frente a una realidad impuesta.

No es extraño que tras normalizar esta realidad no creamos que podemos confiar en nosotras mismas para tomar cargo de nuestra propia vida y decisiones. Sin embargo como bien dice una arenga popular: "Somos las nietas de las brujas que no pudieron quemar" y su sabiduría aún vive en nosotras. En todas. Solo debemos emprender el camino de regreso al cuerpo, nuestro cuerpo. Y así recuperar ese poder que no murió con la última mujer asesinada por las autoridades seculares/religiosas y que no muere hoy con cada mujer que sigue siendo condenada o asesinada por la violencia patriarcal en sus múltiples dimensiones.

"LAS ARROJARON VIVAS A LA HOGUERA. LO QUE NO IMAGINARON ES QUE HARÍAMOS NUESTRA A LA HOGUERA."



EL CICLO MENSTRUAL COMO MEDIO

Existe más de una forma en que
autoconocimiento y de autocuidado, lo
por cuenta propia para saber qué método
una. Para esto hace falta que nos hagam

Una de las razones por las que muchas
mos es porque aun cuando estamos con
repetimos incesantemente no tener tiem
muchas veces es así, en este sistema que
otros todo el tiempo (sea la familia, el
hay claros contextos socioeconómicos
difícil todavía, sin embargo creemos q
de hacer la lucha.

El primer gran cambio es cambiar
conciencia y hacer pequeños gestos
práctica de manera gradual profund
que aprendemos a incorporar estas p
que al principio parece.

Nuestro ciclo menstrual es uno de lo
ir aprendiendo a recorrer el camino
para detenernos a conocer y escuch
sangre y el dolor, para descubrir la in
restablecer ese diálogo con la natura
salud y bienestar autogestivos.

Si re-aprendemos a conocer y a
emocionales, podremos entender q
manifestaciones que traen consigo
algo nos ocurre, y qué necesitamos

Lamentablemente lo que hemos ap
a temer y apagar cualquier señal
nuestra capacidad natural de auto

EL CICLO MENSTRUAL COMO MEDIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Existe más de una forma en que podemos emprender procesos de autoconocimiento y de autocuidado, lo importante es explorar y experimentar por cuenta propia para saber qué métodos y/o estrategias nos ayudan más a cada una. Para esto hace falta que nos hagamos el tiempo necesario.

Una de las razones por las que muchas mujeres nos detenemos o no lo intentamos es porque aun cuando estamos convencidas de lo útil que nos puede ser, nos repetimos incesantemente no tener tiempo para nada. Y claro, la realidad es que muchas veces es así, en este sistema que nos demanda atender las necesidades de otros todo el tiempo (sea la familia, el trabajo, el mundo afuera), y que también hay claros contextos socioeconómicos en los que esta se vuelve una realidad más difícil todavía, sin embargo creemos que a mayor dificultad, mayor necesidad de hacer la lucha.

El primer gran cambio es cambiar la mirada, observarnos distinto tomar conciencia y hacer pequeños gestos cotidianos que nos lleven a poner en práctica de manera gradual profundas transformaciones. En realidad una vez que aprendemos a incorporar estas prácticas todo es menos complicado de lo que al principio parece.

Nuestro ciclo menstrual es uno de los procesos a través de los cuales podemos ir aprendiendo a recorrer el camino de regreso. Es una excelente oportunidad para detenernos a conocer y escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, nuestra sangre y el dolor, para descubrir la información que habita dentro de nosotras, y restablecer ese diálogo con la naturaleza que nos permite vivir con mayor placer, salud y bienestar autogestivos.

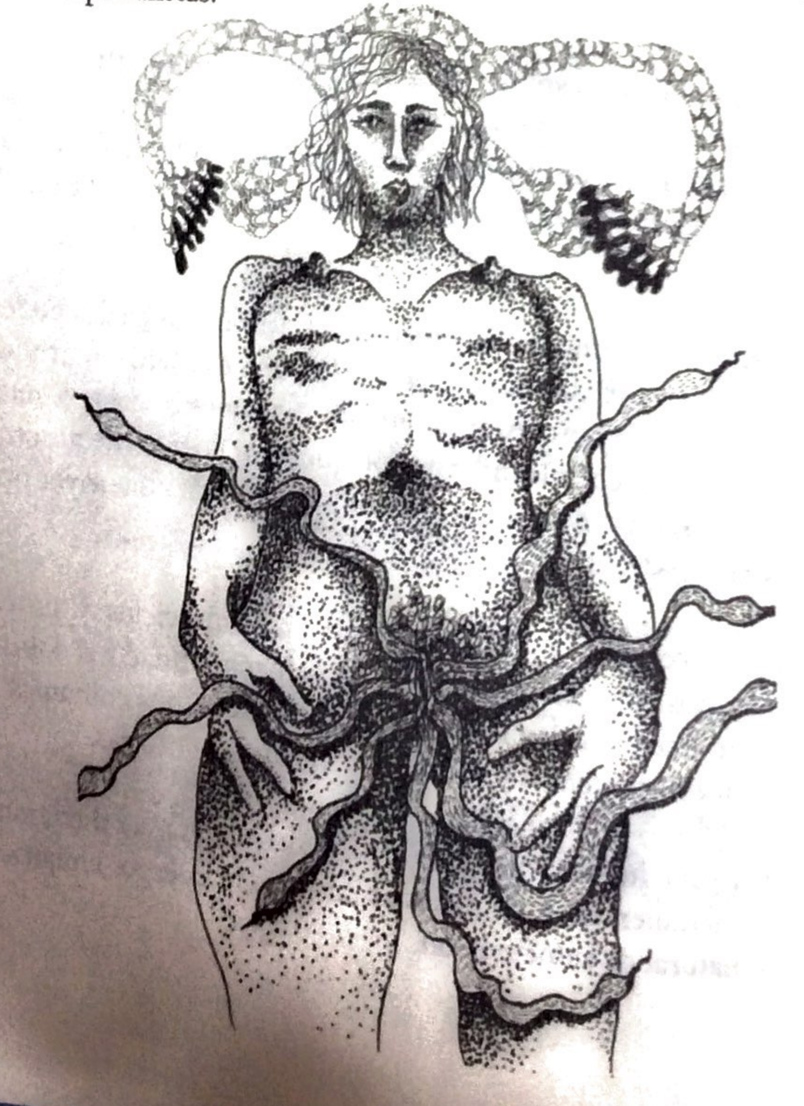
Si re-aprendemos a conocer y a conectar con nuestros ciclos y procesos emocionales, podremos entender que el malestar, la incomodidad y el dolor son manifestaciones que traen consigo información valiosa que nos comunica que algo nos ocurre, y qué necesitamos para tomar cuidado de nosotras.

Lamentablemente lo que hemos aprendido en este sistema es a ser intolerantes, a temer y apagar cualquier señal de malestar en nuestro cuerpo, bloqueando nuestra capacidad natural de autocuración.

Nos han programado de tal manera que nos parece imposible que esté en nuestras manos transformar la manera en que estamos viviendo nuestra menstruación, así como las condiciones básicas que conducen a nuestros problemas de salud. Es difícil hacer ejercicio de esa capacidad nata, pero no es imposible. El primer paso es poner en cuestión sus mandatos, para así hacer espacio para nuestra propia sabiduría.

No es casual el pánico sembrado, miles de empresas farmacéuticas se están beneficiando cada minuto de nuestra incapacidad para escuchar nuestro cuerpo.

Para recuperar nuestra sabiduría corporal y nuestra capacidad innata para crear salud, es necesario comprender la influencia de este diseño social sobre lo que pensamos de nuestro cuerpo y en nuestra manera de cuidarlo. A partir de esa comprensión podemos afinar nuestros instintos, buscar y generar otras fuentes de información verdaderamente útiles y afines a nuestras propias búsquedas para vivir en libertad. Esa es una capacidad de todas, no es exclusiva de un grupo de especialistas.




¡Libertad!
Historia de amor
contigo
contigo
contigo
MISMA
Hoy me gusta sangrar
mucho menos,
pero siempre
me gusta
sangrar

Recuerdo
tu respiración,
compartiendo el ritmo
de mis besos; mi respiración,
guiada x el roce de tus labios.
Derrotada ¡x el deseo en
tus . Delicados
y suaves pliegues,
mis dedos que se
naufragando en
la cintura a
marea
tens
en

...pendían
tu ...quedad cálida. x la
agitada, arrastrada
de mis manos. Las cuerdas
...sas de nuestros cuerpos diluyéndose
en acordes de arpa. Serpientes ondulantes
que derriten las defensas y se enroscan (...)
Los ojos que lamen el río, el mar
y las cataratas. Vino rebalsando
de las copas. La sed. Piel
satinada de rocío.
Tu voz,
tu cuerpo,
tu nombre
C.S.J.

la sangre de la aurora

Claudia Salazar Jiménez

Diagrama lunar:

UNA MANERA SENCILLA DE CONOCER NUESTRO CICLO MENSTRUAL

El diagrama lunar, es una herramienta para ayudarnos a observar y tomar con-ciencia de los cambios por los que atravesamos durante nuestro ciclo menstrual, así como reconocer nuestra relación con los ciclos de la luna. Entendiendo que nuestro ciclo menstrual no es únicamente los días en que sangramos, sino que precisamente se denomina ciclo porque consta de distintas etapas continuas.
Es una herramienta para el autoconocimiento, conectar con nuestrx cuerpx de manera consciente, poner en práctica nuestro autocuidado y respetar nuestra naturaleza cíclica.
El diagrama que aquí nosotrxs vamos a compartir es un esquema sencillo que puedes fotocopiar y usar, sin embargo no existe una única forma de llevar este registro, tú puedes adaptarlo, personalizarlo o crear tu propio diagrama de acuerdo a la forma que más te ayude y sea útil.

Un diagrama lunar consta de tres (o cuatro circunferencias), cada una dentro de la otra. Estas circunferencias las dividimos en tantos días como tenga nuestro ciclo menstrual y los enumeraremos en la circunferencia interior. Un ciclo menstrual puede oscilar entre los 28 y 34 días aprox. Cabe dejar unos días extra porque no siempre podemos predecir de cuántos días será nuestro ciclo con exactitud. Ej. Nosotrxs hemos enumerado hasta el 32.

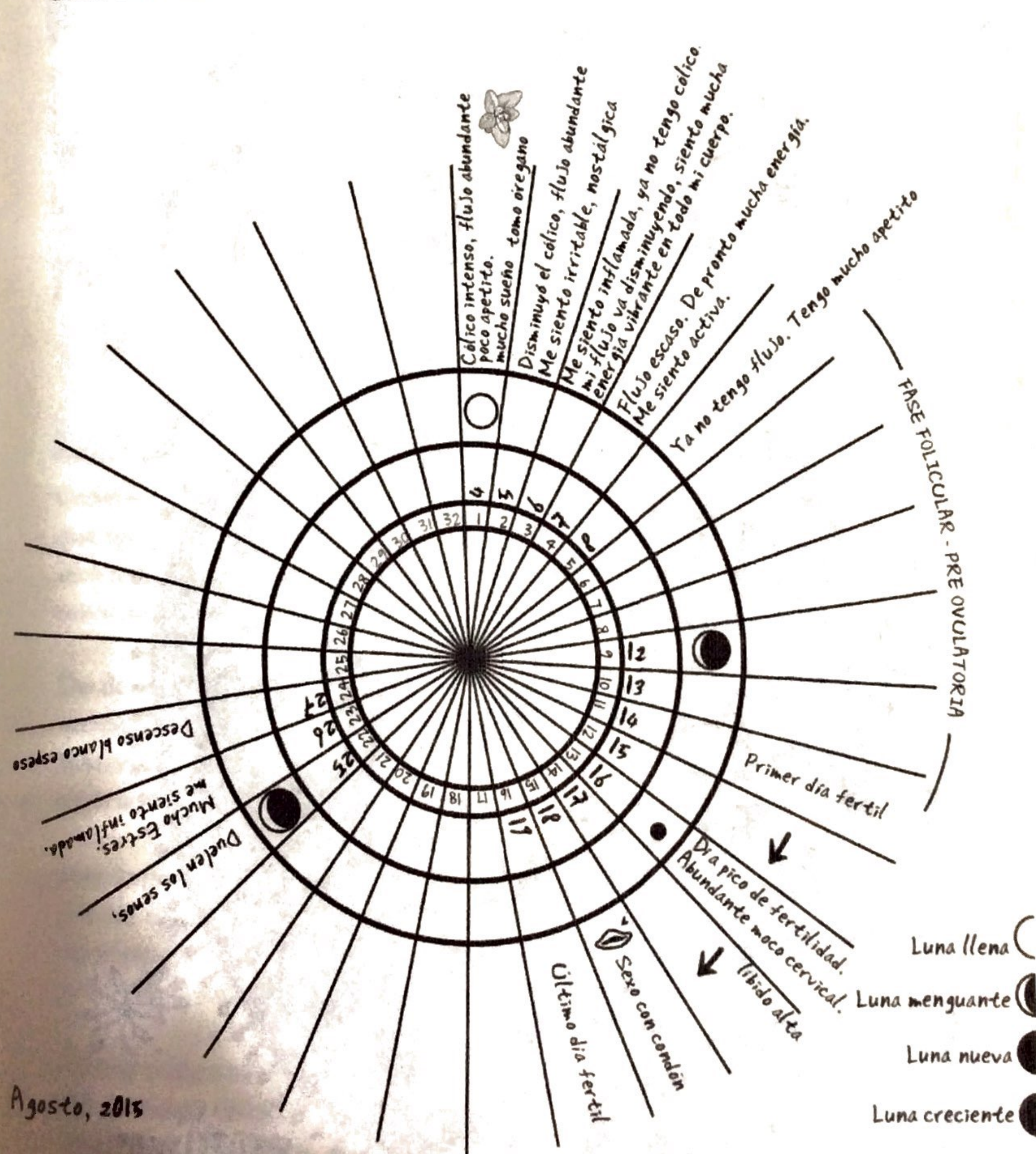
En la siguiente circunferencia escribirás los días del calendario gregoriano, es decir si tu menstruación llegó el 4 de abril, colocarás esa fecha sobre el número 1 de la primera circunferencia, ya que esa fecha será el día 1 de tu ciclo, y así sucesivamente con los siguientes casilleros.

En la siguiente circunferencia anotarás la fase lunar en la que nos encontremos. Por ejemplo, para el 4 de abril, corresponde luna llena.
Finalmente la parte externa del diagrama la utilizamos para anotar todo lo que observemos, sensaciones, cambios, necesidades etc, que nos permitan identificar patrones o energías que se producen a lo largo de nuestro ciclo.

Puedes apuntar tu nivel de vitalidad, tus ganas de socializar y relacionarte con otros, tu nivel de concentración, tu estado de ánimo, cambios físicos, la alimentación, el nivel de cansancio, tu energía sexual, diferentes emociones,

los sueños que tengas, la música que escuchas y cualquier otra cosa que creas importante.

Si parece mucho y puedes elegir cada mes enfocar en observar cosas puntuales para ir adoptando el hábito de observar y tomar notas, recordemos que e objetivo de esto es disfrutar de una mayor conexión y tomar conciencia de nuestros procesos internos y externos, no angustiarnos al punto de no encontrarle sentido.



Movimientos ciclo celulares de la VIDA ....

BRIZA 14230.



Generación tras generación
que madres y abuelas han g
mos aprendido a compartir
nuestra sexualidad, nuestra

Desde tiempos inmemoria
variedad de plantas para v
saberes han resistido de vo
riencias reales y diversas,

Hoy, la recuperación de e
posible conectarnos con
otras posibilidades de re
respeto por los ciclos y la

No hay nada en el camin
Sin embargo cada cuerp
funcione para todxs por
tro propio sentido de a



Generación tras generación, las mujeres hemos sabido conservar las enseñanzas que madres y abuelas han guardado como valiosos secretos para nosotras, hemos aprendido a compartir información y conocimiento sobre nuestro cuerpo, nuestra sexualidad, nuestra fertilidad, nuestros ciclos.

Desde tiempos inmemoriales, las mujeres han sabido hacer uso de una gran variedad de plantas para vivir un ciclo menstrual saludable y armónico. Estos saberes han resistido de voz en voz, cuerpo en cuerpo, y están basados en experiencias reales y diversas, no son un mito.

Hoy, la recuperación de estos saberes y de nuestra memoria de mujeres nos hace posible conectarnos con una historia en común, una historia que nos habla de otras posibilidades de relacionarnos desde la libertad, el autoconocimiento, el respeto por los ciclos y la naturaleza.

No hay nada en el camino de cuidarnos naturalmente que pueda hacernos daño. Sin embargo cada cuerpo es distinto y no hay formula absoluta, ni método que funcione para todxs por igual. Es por eso que es importante que activemos nuestro propio sentido de auto exploración y la capacidad de colectivizar nuestras

experiencias.

Aquí contamos de algunas plantas que ayudan a aliviar cólicos menstruales, a regular los ciclos hormonales y los síntomas derivados de estos. Es importante notar que las propiedades de estas plantas nos hablan de un bienestar integral, muchas de ellas nos permiten descansar mejor, disminuir nuestras tensiones, levantar nuestro estado anímico, ya que estos elementos son muy importantes en el proceso de sentirnos bien.

Estas son apenas algunas de las que conocemos producto del intercambio con nuestras madres, hermanas y amigas, seguro de acuerdo a área geográfica donde estés, y tus propias experiencias podrás identificar otras variedades que siempre puedes combinar o remplazar por las que te ayuden más.

Cada planta tiene distintos usos y modos de preparación de acuerdo a la necesidad que tengamos, las que aquí compartimos indicamos ingerirlas por vía oral ya sea en infusiones, decocciones, tinturas o jugos.



Cocimiento / Decocción

Es el método de extracción de los principios activos de una planta. Se usa para las partes más duras de la planta, sean sus tallos, semillas, raíces, cortezas, y hojas cuando son duras.

Modo de preparación:
Se coloca la planta en un recipiente resistente al fuego, se agrega suficiente agua fría y se hace hervir entre los 5 y 10 minutos dependiendo del tipo de planta. Luego se cuela y deja reposar antes de usar.

Infusión

Esta es una de las maneras en las que estamos más familiarizadas con el consumo de plantas. Se usa por lo general las hojas y flores de las plantas.

Modo de preparación:
Colocamos la planta en un recipiente adecuado, resistente al calor. Las plantas se pueden trozar y colocar directamente, o se pueden colocar en coladores especiales para infusiones que van también dentro del recipiente.

Se vierte agua hervida a punto de ebullición sobre las plantas, de acuerdo a la proporción de agua que cada planta requiera.
Se tapa el recipiente durante apenas unos minutos para favorecer la extracción de los principios activos, el tipo de reposo depende de la firmeza de las plantas, si son más gruesas o duras requerirá más tiempo. Finalmente se cuela.

SI USAS PLANTAS FRESCAS POR LO GENERAL REQUIEREN EL DOBLE DE TIEMPO DE COCCIÓN Y/O REPOSO EN CUALQUIERA DE LOS CASOS.


Sin Capitalismo,
Sin Patriarcado
libre en tus actos,
en tus deseos,
en tus pensamientos
¿Sangrado Libre?
Libre de
culpas,
libre del
terror,
tu sangre
nutre, tu
sangre
circula,
te avisa
de tus buenos
días, de tus
malos ratos.
Respeta tu ciclo, respeta tus tiempos, tu ritmo
Mi sangre nutre mis raíces,
la tierra
NO ES SOLO LA MENSTRUACION


Sin Capitalismo,
Sin Patriarcado
Libre en tus actos,
en tus deseos,
en tus pensamientos
¿Sangrado Libre?
Libre de culpas, libre del terror, tu sangre nutre, tu sangre circula, te avisa de tus buenos días, de tus malos ratos.
Respeta tu ciclo, respeta tus tiempos, tu ritmo
Mi sangre nutre mis raíces, tus raíces la tierra

Tintura

Las tinturas, también llamadas tinturas madre son preparados muy concentrados y suelen tomarse en pequeñas dosis. Estas se obtienen producto de varios días de maceración de la planta en agua y alcohol. La calidad de la tintura es mayor cuando se utiliza la planta fresca y no desecada. Dependiendo de cada planta se utilizará para mayor efectividad la parte de esta donde se encuentren concentrados sus principios activos, ya sean estos las hojas, los tallos, la raíz o las semillas.

Modo de preparación:

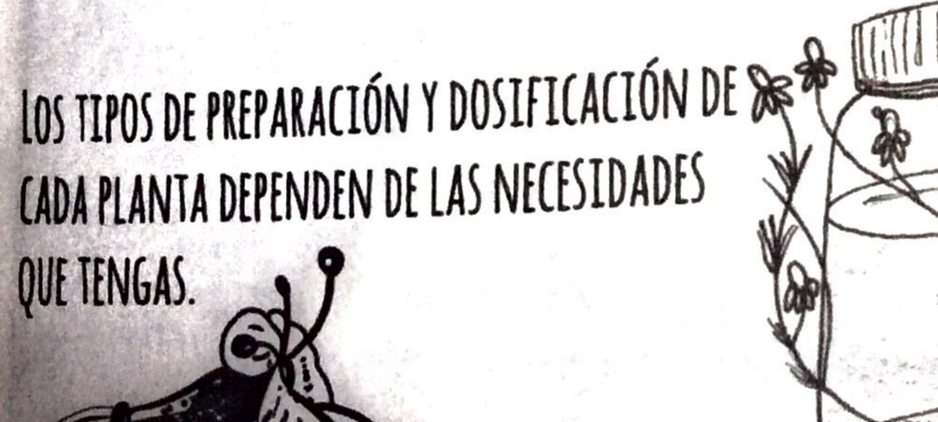
Se coloca la planta (Ej. 200gr) en un frasco de vidrio oscuro, con tapa hermética.

Si utilizas un frasco de vidrio transparente tendrás que asegurarte de forrarla con papel para garantizarle oscuridad.

Se agrega una mezcla de alcohol de 96° de buena calidad, y agua. (Ej. 700cc de alcohol y 300cc de agua)

Se agita durante 10 minutos hasta lograr que toda la planta está integrada con el líquido.

A lo largo de 7 a 10 días se revuelve diariamente la preparación, colocándolo siempre de vuelta en un lugar seco y oscuro para que repose y se macere. Finalmente al término de este periodo se cuela la preparación con un filtro de café o servilleta de papel para extraer únicamente el líquido y se obtiene la tintura con todo su principio activo en estado puro y de alta concentración. Este se guarda nuevamente en un frasco de vidrio oscuro, protegidos de la luz. Todas sus propiedades medicinales están listas para consumir vía gotas directamente o disueltas en agua.



Valeriana / *Valeriana officinalis*



El nombre de la Valeriana proviene de la raíz latina valere, que significa: "estar bien".

Propiedades:
Analgésica, antiinflamatoria, antiespasmódica, y tranquilizante.

Ayuda a aliviar dolores de cabeza, sus propiedades antiespasmódicas contribuyen a aliviar los cólicos menstruales.

Origanum vulgare / Orégano

Los antiguos griegos lo llamaron "La alegría de la Montaña".

Propiedades:
Antiinflamatorio, antiespasmódico, ayuda a eliminar toxinas del organismo, es efectiva para combatir el estrés y el insomnio, favorece la circulación sanguínea.

Es un excelente emenagogo, alivia el dolor de cabeza, la retención de líquidos, el dolor de estómago y los estados de irritabilidad.



Romero / *Rosmarinus officinalis*

Cualquiera que sea su origen etimológico, está siempre estrechamente ligado al mar.

Propiedades:
Calma los dolores menstruales, facilita el vaciado sanguíneo evitando los problemas colaterales que origina, tales como dolores de cabeza, estómago, retención de líquidos e irritabilidad general.

Oxigena el cerebro, alivia la ansiedad, y tiene efecto analgésico. Es emenagogo.

Anis Estrella / *Illicium verum*



El género Illicium proviene
del latín illicere, que significa exitar, debido al intenso aroma de los frutos de esta planta.

Propiedades:
Alivia los espasmos uterinos, y los ciclos dolorosos.
Fuente importante de vitamina A y Calcio.
En la medicina popular es conocido como un emenagogo para estimular/regularizar la menstruación.

Zingiber officinale / Jengibre

En sánscrito se decía singavera, que significa «cuerpo de cuerno».

Propiedades:
El jengibre ha sido eficaz en el alivio del dolor y la inflamación. Por estas razones, esta planta puede aliviar el dolor asociado con los calambres menstruales. Es además un excelente antibiótico natural.

Canela / *Cinnamomum verum*



De origen francés, significa caña pequeña.

Propiedades:
La canela es un estimulante uterino muy poderoso (provoca movimientos en las paredes del útero), lo cual facilita la llegada de la menstruación, además tiene propiedades reguladoras que hacen que el periodo de menstruación sea más llevadero, tiene propiedades relajantes.

El término emenagogo, de origen griego, se utiliza para referirse a los principios activos, medicamentos o remedios a base de hierbas, que pueden estimular el fLujo sanguíneo en el área de la pelvis y el útero, y en algunos casos, fomentar la menstruación.



Ruta graveolens / Ruda

Los romanos la llamaron "hierba de gracia". Según su raíz latina y griega su nombre significa salvar o proteger.

Propiedades:
La ruda tiene la capacidad de aumentar la circulación sanguínea de la zona genital femenina, ejerciendo una potente acción sobre el útero, estimulando la menstruación.

Al favorecer el sangrado de la regla, evita que se pueda adherir un óvulo fecundado o que los espematozoides realicen su función. Así consigue una eficaz capacidad abortiva y anticonceptiva. Dependiendo de si se a producido la fecundación o no.

Manayupa / *Desmodium molliculum*

Planta altoandina, oriunda de Perú, su nombre proviene del vocablo Quechua"RANAMANAYUPANA", que significa algo así, como "son tantas sus cualidades que el hombre no puede contarlas".

Propiedades:
Depurativa, desintoxicante, desinflamante. Aporta a reducir inflamaciones del útero y ovarios, así como los cólicos menstruales.
La esencia de la Manayupa actúa limpiando y desintoxicando tanto la mente como el cuerpo. Estimula la eliminación de sustancias nocivas en el metabolismo

Mis derechos Menstruales

- a vivirla como quiero
- A escuchar las necesidades de mi cuerpo
- A decir NO cuando no quiero hacer algo que vaya en contra de lo que necesito en esos días
- A disfrutar de mi energía sexual.
- A sentir plenamente la expansión de mis sentidos
- A disminuir mi actividad y respetar mi descanso
- A estar en compañía y compartir con otras mujeres
- A retirarme en soledad.





-M.-

La alimentación juega un papel fundamental en el equilibrio de nuestros cuerpos y los cambios hormonales que atraviesa, de la misma manera en que los pensamientos y creencias que construimos, influye directamente en vivir ciclos menstruales más saludables.

Desafortunadamente el ritmo acelerado y el ahogamiento de la vida a los que nos somete este sistema patriarcal y capitalista nos conducen a una relación con el alimento completamente disociado e incompatible con las verdaderas necesidades de nuestro cuerpo.

Es así que nuestra salud y calidad de vida van cada vez más en deterioro, y el mercado se aprovecha de esto, ya que a la vez que nos bombardea con alimentos procesados, refinados y quimicalizados, nos ofrece una amplia variedad de falsas alternativas para decorar nuestras aceleradas rutinas con productos

"naturales", laxantes, suplementos vitamínicos, frutos "exóticos", que se supone deben suplir nuestra capacidad de tomar verdadero cargo de nosotras mismas. Nada más conveniente para mantener el orden impuesto andando.

Sin embargo la naturaleza es mucho más simple, y todo lo que necesitamos para mantener nuestra salud está a nuestro alrededor si sabemos y elegimos buscarlo. Es importante tener en cuenta que tanto el uso de plantas medicinales como de alimentos adecuados, hace parte de una toma de consciencia integral que involucra cambios en nuestro cotidiano. Cada día podemos elegir por nuestro bienestar, desde el amor, sin ir en contra de nosotras mismas.

Si bien hay varias pautas que es importante tener en cuenta a la hora de repensar nuestra alimentación, nada es más importante que hacerlo en conexión con nuestra propia experiencia.

Alimentación que influye en desajustes fisiológicos, orgánicos y emocionales durante la menstruación:

- Los alimentos ricos en grasas como la carne, productos lácteos enteros, los alimentos fritos y los aceites aumentan los niveles de estrógeno. Los altos índices de estas hormonas provocan malestares en los pechos y ovarios, además aumentan el riesgo de la aparición de células cancerígenas especialmente en las mamas, y absorben el calcio de tu organismo.

Mantener estables los niveles de estrógeno significa que los cambios en el útero no son tan dramáticos, lo que reducirá los calambres y el dolor. Un considerable número de mujeres que evitan el consumo de productos de origen animal y que limitan el consumo de aceites vegetales han disminuido considerablemente los cólicos menstruales durante su periodo.

Todos los alimentos vegetales contienen una gran cantidad de proteínas. Sin duda, cualquier alimentación variada que esté compuesta por productos de origen vegetal aporta las cantidades suficientes de proteínas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Los azucares, aumentan considerablemente los cólicos, la inflamación y el dolor de cabeza. Los azúcares refinados pueden incrementar y luego bloquear el azúcar en la sangre, haciendo que estemos aletargados y de mal humor.

El café, aumenta los niveles de ansiedad, irritabilidad y tensión. La cafeína estrecha los vasos sanguíneos y deshidrata el cuerpo, lo que puede dar lugar a dolores de cabeza y podría aumentar el nerviosismo en los períodos causando con ello molestias menstruales.

El exceso de sal ocasiona retención de líquidos en el cuerpo, genera hinchazón y dolor. Baja el consumo de sal. La retención de líquidos excesiva es una de las principales causas de los síntomas congestivos como calambres, que se caracterizan por un dolor agudo. Una de las mejores maneras de ayudar a reducir la retención de agua, aunque pueda parecer contradictorio, es aumentar el consumo de agua. Si una mujer no está bebiendo lo suficiente, su cuerpo puede compensar esta deficiencia mediante la retención de agua adicional.

Alimentos y elementos que aporta a una menstruación saludable:

Come alimentos ricos en potasio tales como el plátano, la piña, la pera, la col, los tomates, la lechuga, la papa y las almendras.

La vitamina B6 ayuda a estabilizar los niveles hormonales, y evita una serie de desórdenes corporales y la encuentras en vegetales verdes, frijoles, la soya y sus derivados, la avena y los cereales integrales.

La vitamina A fortalece nuestro sistema inmunológico, sube las defensas y aporta al desarrollo celular. Algunos alimentos que contienen esta vitamina son la zanahoria, cebolla, ajo, nabo, espinacas, lentejas, limones, y el aceite vegetal crudo.

Los alimentos ricos en fibra ayudan a evitar el estreñimiento y reducir los niveles de estrógeno. Cuanta más fibra haya en nuestro organismo, mejor será el funcionamiento de nuestro 'sistema de deposición de estrógenos' natural. Los productos de origen animal no contienen fibra.

El calcio
El equilibrio del calcio durante la menstruación ayuda a que los cólicos sean menos intensos. Para conservar las sustancias que aportan calcio es recomendable que durante el ciclo menstrual se dejen de consumir alimentos que ayuden a la descalcificación, como las proteínas animales, el exceso de azucares, sal, alcohol, productos refinados, los diuréticos y tabaco. Está comprobado que el equilibrio del calcio durante la menstruación ayuda que los dolores sean menos intensos.

Alimentos ricos en calcio (no lácteos) son, el hinojo, las semillas de sésamo/ ajonjolí, legumbres y hortalizas de hojas verdes.

Los ácidos grasos omega- 3

Las que están involucradas en las contracciones musculares y el dolor menstrual son un grupo de sustancias similares a las hormonas en el organismo llamadas "prostaglandinas". Una manera de apagar el efecto de la prostaglandina es mediante el consumo de ácidos grasos omega- 3, como las contenidas en el salmón, las nueces, el sacha inchi y las semillas de linaza.

Hierro:

El hierro es un elemento necesario en el cuerpo para que se forme la sangre. La cantidad de hierro en la sangre varía sobre todo debido a la dieta y aunque las pérdidas de hierro por el cuerpo en general son pequeñas, sí son más importantes durante la menstruación.

Las mejores fuentes de hierro son los cereales integrales, los frutos secos, las hortalizas de hojas verdes, las semillas y las legumbres. Los estrógenos son normalmente extraídos del flujo sanguíneo por el hígado, el cual los envía a través de un pequeño tubo llamado conducto hepático, al tracto intestinal. Allí, la fibra los absorbe, como si de una esponja se tratara, y los transporta fuera del organismo junto con otros desechos.

Si no se consumen productos lácteos el efecto será todavía mejor, ya que éstos no aportan casi nada de hierro e incluso pueden impedir la adecuada absorción de este mineral.

"Sírvete de toda ayuda para experimentar los cambios que encuentres necesarios y así incorporar los alimentos que más te ayuden a armonizar en tu periodo, sin olvidar que cada cuerpo es distinto, y que tu tamaño y forma no tiene necesariamente que ver con tu estado de salud. Amate y gózate plenamente para que estos cambios sean también placenteros."

La mejor alimentación es aquella que tenemos con consciencia, no por vanidad o falsos mandatos sociales que no abordan la salud en función de tu verdadero bienestar.



¡NADA DE QUÍMICOS, LA SOLUCIÓN ESTÁ EN TUS MANOS!

Contraer el útero durante la masturbación favorece el flujo menstrual, relaja nuestros músculos, nos llena de placer, y nos ayuda a aliviar los dolores menstruales.

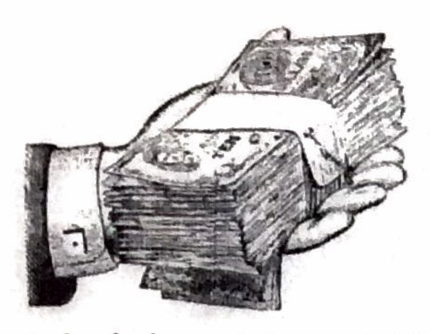
"El empoderamiento de la menstruación vino muy de la mano con el empoderamiento de nuestra sexualidad. La forma en que podemos construir una relación con nuestro útero, la menstruación, nuestra sexualidad, me parece muy subversivo."

-A.-









QUÍMICOS TÓXICOS Y LA INDU$TRIA LA HIGIENE MENSTRU

A la fecha existe gran variedad de información pública, de distintas fuent científicas y especializadas en la salud de la mujer, así como fuentes de investig ción alternativas, que evidencian la gran cantidad de químicos tóxicos present en toallas higiénicas, protectores y tampones que nos vende indiscriminada mente la industria sanitaria.

Con alas, sin alas, ultra finas, con malla rapisec, tela suave, para fluj abundante-mediano-leve, nocturnas, diurnas, aromáticas, de colores y diseños toda esta propaganda como para que te quede claro que tú tienes una necesidad particular que su mercado puede satisfacer, y que son tu mejor opción durant tu menstruación. ¿Has hecho un cálculo estimado de la cantidad de dinero que gastas en el consumo de estos productos? ¿Te has preguntado a quienes beneficia realmente la lógica de vergüenza, miedo y rechazo vinculada a nuestra sangre menstrual? ¿Has relacionado su uso a posibles desarreglos en tu flujo menstrual?

Los tampones y toallas no sólo absorben la sangre, sino también la humedad propia de la vagina, lo que la reseca, a la vez que tu cuerpo absorbe los químicos tóxicos de estos productos alterando tu equilibrio vaginal y produce infecciones.

En los paquetes de las toallas no se informa sobre las sustancias y materias primas que se utilizan para la fabricación de las toallas higiénicas y/o tampones. En algunas se da a conocer solo la celulosa, polietileno (uno de los plásticos más comunes), papel siliconado, algodón, poliéster, polipropileno (tela plástica no tejida), pulpa de papel blanqueada y aromatizantes. Pero existen otros componentes tóxicos utilizados, tales como: la dioxina, el poliacrilato, el rayón y el asbesto.

Dioxina: Es un componente altamente toxicó no deseado, su producción química implica el cloro. Este último se utiliza para blanquear los tampones, toallas higiénicas y protectores diarios. De este proceso industrial se derivan las dioxinas que quedan en los productos blanqueados. Las dioxinas afectan seriamente los órganos reproductores provocando problemas de reproducción y desarrollo, puede causar malformaciones fetales, afecta el sistema inmunitario y el resto de los tejidos en nuestro cuerpo. Es una sustancia de descomposición

lenta y almacenable en el cuerpo, su interferencia con nuestras hormonas hace que la dioxina sea catalogada como una sustancia cancerígena. Se le asocia como uno de los causantes de la endometriosis, enfermedad ginecológica que consiste en el crecimiento descontrolado de los tejidos endometriales (mucosas que recubren las paredes uterinas), esta enfermedad puede provocar dismenorrea (menstruación dolorosa), dolores pélvicos e infertilidad. Expertos señalan que este compuesto no se elimina con facilidad, pueden tardar cinco años en reducirse a la mitad, no se degradan y por tanto, van acumulándose en los tejidos. Una simple dosis de la dioxina más letal puede matar a una rata.

Poliacrilato: Es un compuesto químico que consiste en un polvo blanco sin olor que tiene la capacidad de absorber grandes cantidades de líquido. Esto se utiliza como el famoso gel absorbente. Estudios demuestran que ésta asociado con el síndrome del shock tóxico (SST) al igual que el rayón. El SST es causado por una toxina producida por ciertos tipos de bacterias estafilococos. El uso de tampón, sobre todo si se deja por mucho tiempo, puede causar esta enfermedad. Los síntomas son confusión, diarrea, dolores de cabeza, fiebre, hipotensión, dolores musculares, náuseas, vómitos, crisis epilépticas, convulsiones y en los peores casos puede llegar a la insuficiencia en órganos como en los riñones y el hígado.

Rayón: Es un tejido sintético. Las fibras artificiales se obtienen a partir de sustancias químicas que se producen de materiales como el petróleo, la madera y el carbón. Esta fibra es altamente absorbente y se utiliza para contener la sangre y los fluidos vaginales. Impide que la piel respire normalmente. Además, retiene la humedad, provocando el aumento de la transpiración corporal, esto puede provocar heridas en la vagina y un aumento anormal de la flora bacteriana que puede derivar en infecciones vaginales e infecciones urinarias. Cuando se utilizan tampones al sacarlo de la cavidad vaginal quedan fibras adentro, restos de tampón que también pueden generar las más diversas molestias como mal olor, infecciones, sangrados, SST, entre otras consecuencias.

Asbesto: El asbesto es un grupo de minerales que se utiliza en tejas, azulejos, planchas de pizarreño, baldosas, cemento, productos de papel, embragues de autos, frenos, envases, paquetería, revestimientos, pintura, talco, toallas higiénicas y tampones.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos, la Oficina de Protección Ambiental y la Oficina Internacional para la Investigación del Cáncer de los Estados Unidos demostraron que los productos relacionados con el asbesto provocan cáncer. El ministerio de salud en Chile elaboró el "Manual para la Ela-

boración de un Plan de Trabajos con Materiales que Contienen Asbesto Friable y no Friable" aquí explican que el mineral puede producir daños irreversibles a la salud, este mineral ha sido catalogado como altamente cancerígeno para el ser humano. Por otro lado existen estudios que desmienten la utilización del asbesto en toallas higiénicas y tampones, pero también existen estudios que corroboran su existencia como estrategia de mercado. Donna C. Booisseau, de la Universidad de Illinois, indica que: "La industria del tampón incluye asbesto en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres durante su período menstrual y favorecer así el aumento de consumo de esta mercancía".

El shock tóxico, ocasionó 50 muertes conocidas entre 1979 y 1980, año en que se estableció la relación entre el uso de tampones y esta enfermedad. En 1997 lo únicos casos de muerte que se probaron con relación al uso de estos fueron 5 en comparación con los 814 casos de 1980. La conexión real entre el shock y el uso de tampones sigue sin estar clara, ya que está rodeada de una desinformación evidente y una interesada manipulación de los hechos. Esta desinformación además de ayudar a continuar la experimentación con nuestros cuerpos, y obtener un gran negocio de ello, ¿qué otros intereses de mierda perseguirá?

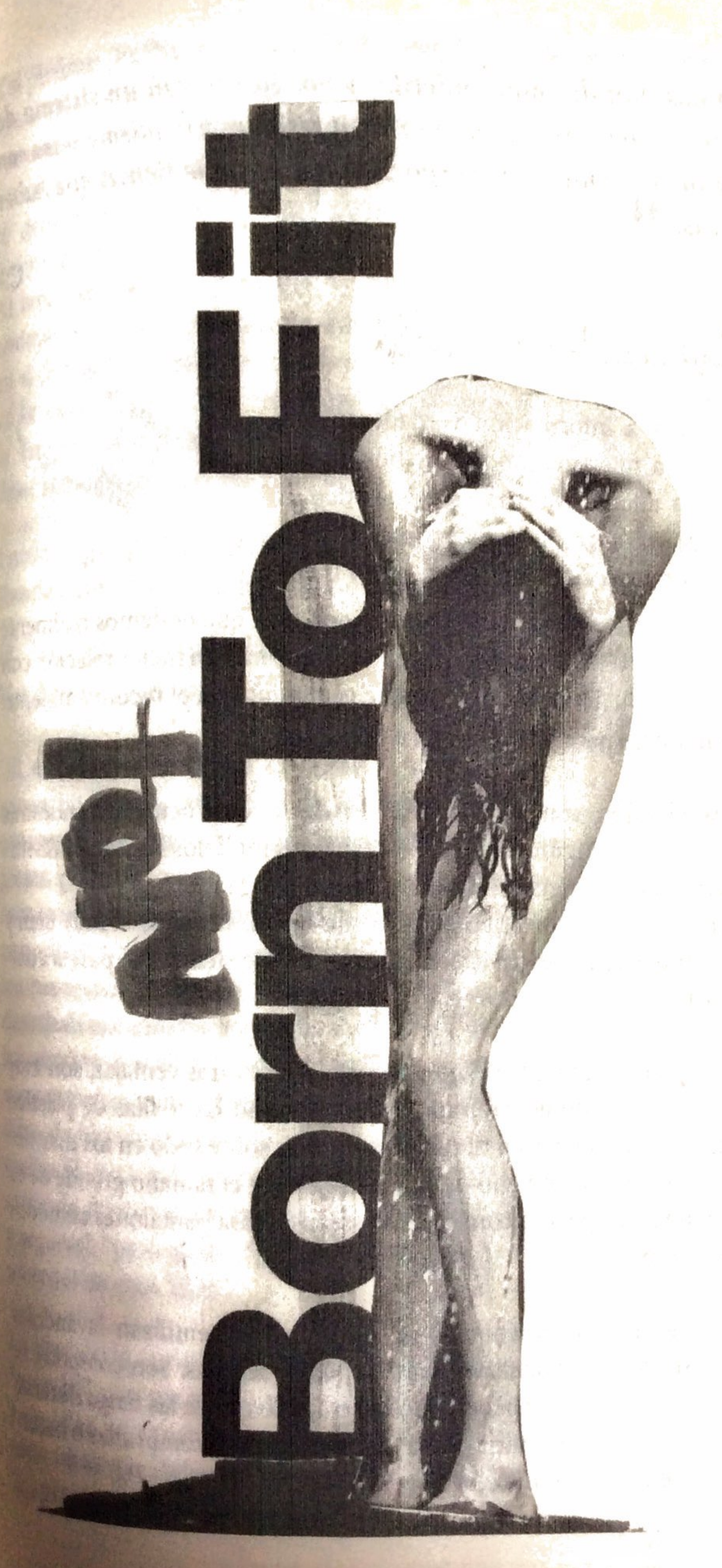
Mes a mes nuestros cuerpos son agredidos con tóxicos que nos ocasionan enfermedades graves y hasta mortales, sin calcular cómo contribuimos al daño medioambiental cada vez que utilizamos estos productos.

Como si todo esto fuera poco, ¿Alguna vez te has preguntado a dónde va todo ese desecho que mensualmente tiramos a la basura? Y si esto no fuera bastante ya, el impacto ambiental al que hacemos referencia no es menor, un cuerpx menstruante que utiliza estos productos puede llegar a generar un equivalente a 2600 kilos de desechos que terminan en ríos y océanos, y no se degradan en cientos de años. ¡¡Una toalla higiénica demora en degradarse 500 años!! ¿Es esto realmente necesario?

¡Basta ya de la manipulación por parte de grandes empresas y políticos, es hora de parar este sistema de consumo que impone el capital por encima de nuestras vidas. No podemos seguir pagando con el cuerpo la desinformación que llena sus bolsillos!

Combatamos la ignorancia que nos hace ser fieles a este sistema de consumo, y que nos manipula para hacer nuestra la demanda de invisibilidad. Tomemos decisiones que nos permitan cambiar esta situación.

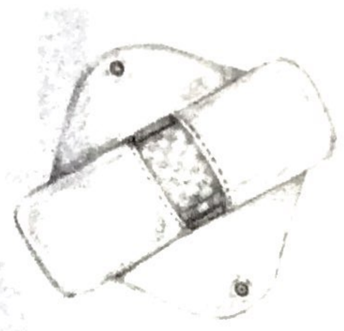

Un encuentro oscuro
El misterio
Tiempos violentos
la cura y la enfermedad
y que está bien
y está mal
haber mirado de
abajo para arriba mi
organismo


Not
Born To Fit

"*Así como nos dan de comer mierda, y nos tienen con un sistema de mierda, nos tienen con un montón de opresiones y lo mismo pasa con la menstruación y nuestro cuerpo. Ahí entendí que tienen que haber alternativas.*"

-C.-

Toallas higiénicas de tela, lavables.



Es posible acceder a información verdaderamente confiable, acorde a nuestros procesos y búsquedas. Hay más de una alternativa a la cual le podemos echar mano para arrancar. Puede que tome un poco eso de poner en práctica un método distinto o encontrar el que mejor nos sienta a cada una, o incluso al que podemos realmente acceder, pero es seguro también que estaremos más sanas, en mejor relación con nosotras mismas, reduciendo el impacto que generamos en el medio ambiente, en control de nuestras necesidades y con autonomía.

Las toallas de algodón son una adaptación de lo que ocupaban nuestras abuelas, es decir ¡tela! Ningún invento. Existen varios modelos hechos de distintos tipos de tela y que se sujetan muy bien a tu calzón.
Al adecuar esos modelos con el tipo de flujo que tienes, absorberán muy bien y no dejarán que traspase la sangre (bueno, ¡un accidente siempre le pasa a cualquiera como sea...!)

Eso implica conocer mejor a tu cuerpo y tu ciclo. Entre otras ventajas, son muy cómodas, no te rozan y no generan malos olores como las toallas de plástico desechables, las cuales convierten tu calzón en horno sobre todo en los días de mucho calor. En los días de mucho flujo, puede ser que el tamaño grande de tu toalla de algodón sea un poco incómodo, en este caso, ¡usa pantalones cómodos en lugar de apretados!

Son 100% de algodón, absorbentes y sin químicos, se reutilizan lavándolas después de su uso. Nos mantienen frescas, limpias y seguras. Son cómodas, re utilizables y biodegradables. Dependiendo del cuidado que se las tenga duraran entre 2 a 4 años. Puedes encontrarlas en la web si te interesa comprarlas o hacerlas tú misma siguiendo algún tutorial en youtube.

Y si piensas: ¡Pucha, yo no me voy a meter la chamba de lavar mis toallas...! Fíjate que es menos complicado de lo que parece, si le haces el tiempo de convertirlo en un hábito puede convertirse tan habitual como lavarte los dientes o cualquier otra actividad rutinaria, y bueno, es tu propia sangre, tampoco se debe percibir como algo asqueroso... Son algunos nuevos hábitos que incluir en tu rutina.

Al terminar de usar tu toalla, la puedes lavar a mano de una vez, o dejarla remojar en agua para lavarla después con las demás, o, si estás en la escuela o en el trabajo, guardarla en una bolsa de plástico con cierre hasta que regreses en la casa. Ocupa agua fría para la primera lavada (el agua caliente cuece la sangre). Normalmente, se lavan muy fácilmente. Si se manchan, puedes dejar remojar en agua muy salada, usar agua con vinagre por ejemplo.

Puedes usar agua que recuperes de la lluvia, de tu regadera o de la lavandería. Puedes hervir tus toallas si las quieres esterilizar.

El Mito de la Suciedad o Cómo Enriquecerse Vendiendo Vergüenza

"El mito de la suciedad es mantenido con grandes ganancias por la industria de la higiene femenina, quienes han elevado los estándares de "frescura" exigibles, para incrementar sus ganancias mostrando la menstruación como una crisis higiénica, que puede perjudicar nuestra imagen como mujeres, por ejemplo los basureros especiales para productos menstruales desechables en los baños públicos chilenos, tienen una inscripción que dice "Cuida tu imagen de mujer", en sus campañas publicitarias nos muestran mujeres vestidas de blanco y líquidos azules que se absorben en toallas blancas, sobre fondos blancos y con relieves semejando flores y promesas para mantenernos "frescas y seguras", "protegidas" (¿de qué? la menstruación no muerde) en esos "días".

La idea de la suciedad, la vergüenza y el temor a la "mancha", son un peso en la psique de las mujeres, pero ellas no notan esta carga hasta que abandonan estas ideas que dañan la relación que ellas tienen con sus propios cuerpos."

Buena parte de esta información la puedes encontrar en páginas como:

https://accionfem.wordpress.com/2014/04/04/veneno-para-el-cuerpo-y-la-tierra-toallas-higenicas-protectores-diarios-y-tampones/

http://www.paginasverdesxalapa.com/pdf/alternativasmenstruaciones_adc.pdf

http://rojomenstrual.blogspot.com/2012/07/el-mito-de-la-suciedad-o-como.html

https://accionfem.wordpress.com/2014/05/14/copa-menstrual-la-revolucionaria-alternativa/

La Copa Menstrual o Copa de la Luna

La copa Menstrual es un recipiente que almacena la sangre y los fluidos vaginales durante la menstruación. Está hecha en un 100% de silicona médica (hipoalergénica), este material la hace reutilizable, llegando a durar hasta 5 años si la cuidamos bien.

¿Cómo se utiliza?

Lo primero que debes hacer antes de usarla es esterilizarla, (aun cuando recién la hayas comprado y esté nueva) hirviéndola durante 5 minutos.

Este procedimiento lo repetirás al inicio y al final de cada periodo. Una vez esterilizada, te lavas muy bien las manos con jabón y humedeces la copa con agua para facilitar su introducción en la vagina. Envuelve la copa menstrual para reducir el volumen (observa el gráfico) y así poder introducirla con facilidad en la vagina con la apertura para arriba. Puedes hacerlo de pie, sentada o en cuclillas. Encuentra la posición más cómoda para ti.

Una vez dentro sentirás que el doblez que generaste en la copa se abre. ¡Ojo! Si has empezado a usar la copa menstrual y sufres pérdidas es completamente normal, aprender a usar la copa menstrual necesita su tiempo.

Tu copa menstrual debe quedar bien orientada hacia el cervix, por donde saldrá tu menstruación. Para asegurarnos que está bien orientada , introduce un dedo, normalmente, por la posición en la que nos encontramos sentadas en el váter, lo más sencillo es introducir el dedo pulgar en la vagina, por encima de tu copa menstrual y presionar ligeramente hacia abajo, en dirección al ano. Notaremos que nuestra copa cambia su inclinación. Ahora si! Tu copa está bien orientada!

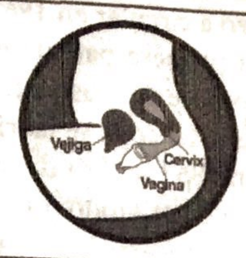
http://www.lacopamenstrual.es/como-se-usa-la-copa-menstrual/perdidas-con-la-copa-menstrual/

También puedes verificar introduciendo unos dedos y palpando el contorno de la copa para sentir que no está contraída. Si no se ha abierto bien, la sangre no se contendrá toda en la copa y tendrás flujo que caerá por fuera de ella.

Una vez que tengas la copa bien abierta en tu vagina y direccionada hacia tu cervix la sangre caerá en la copa y NO se siente para nada.









¿Cómo hago para vaciarla?
Para vaciar la copa debes extraerla, también con tus manos previamente lavadas. Relaja tus músculos pélvicos y toma la terminación de la copa con tus dedos. Tira suavemente, sentirás que se va rompiendo el vacío poco a poco, luego toma la parte inferior de la copa presionándola ligeramente hacia abajo y retírala completamente.

La silicona y el hecho de que el recipiente sea liso hace que no se acumulen bacterias. Así que no sentirás ningún olor fétido, solo el olor de la sangre y los fluidos vaginales, que son completamente NATURALES.

Lo que la copa nos permitirá, es conocer y distinguir nuestro olor natural de un olor alterado por otros componentes, como los químicos presentes en toallas, tampones y otros productos de "higiene femenina" que alteran nuestro PH produciendo malos olores que indican alteraciones en nuestro cuerpo a las cuales difícilmente les seguimos la pista por estar desconectadas de este.

Un buen ejercicio de autoconocimiento y autocuidado para el que podrías aprovechar el uso de tu copita es oler, tocar, y probar (utiliza el sentido que más te ayude) tu sangre menstrual cada periodo, para así identificar si hay alteraciones en tu sangre que puedan llamar la atención sobre otros aspectos de tu vida y tu cuerpo que necesiten cuidados.



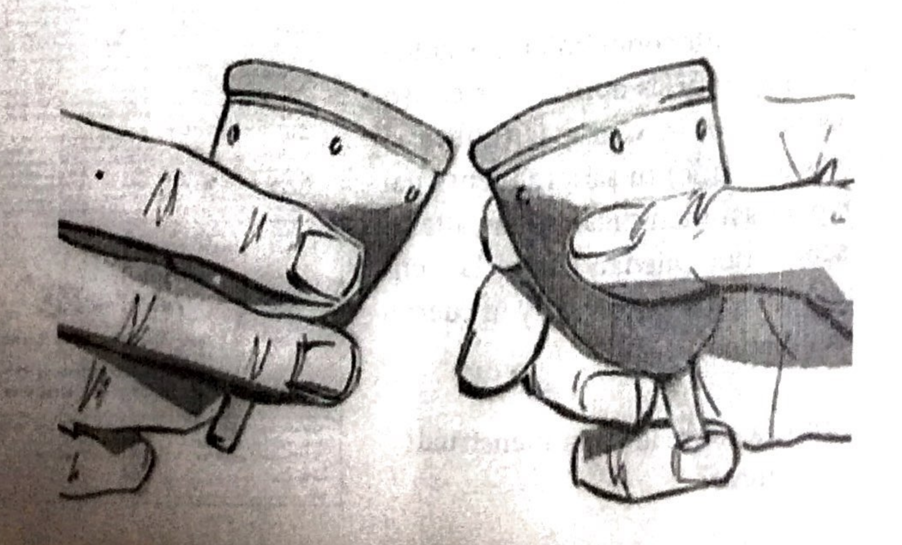
¿Por qué no conocía sobre la copa menstrual? ¿Es un producto nuevo?

La copa menstrual empezó a circular en 1867, pero se elaboró industrialmente en la década de 1930. La primera patente es del año 1932 de L. J. Goddard. Luego se patento con el nombre de "Tass-ette", fabricada de caucho vulcanizado (látex) por Leona Chalmers. La copa se fabricaba en Estados Unidos teniendo una venta significativa. En 1963 se deja de fabricar por la falta de Caucho y el interés de las mujeres había disminuido por peso, rigidez y tamaño además del tabú de la menstruación y de tocarse la vulva. Sin embargo en 1987 se empezó a fabricar la copa " the keeper" también de látex pero con dos tamaños según flujo y edad (esta copa sigue vigente). Últimamente empezó la fabricación de 100% de Silicona médica ya que este material no produce alergias.

Se conoce poco porque no le conviene a la industria que lucra con el comercio de productos de "higiene" femenina, solo hay publicidad por Internet. También se habla de la copa en documentales, hay ginecólogos y matronas que la recomiendan. Cada vez son más mujeres que la están usando en todo el mundo.

Recuerda que te tomará un tiempo acostumbrarte al cambio, no te desesperes, relájate, infórmate, lee más ya sobre la copa, las compresas de tela u otras alternativas, ve tutoriales en youtube, pregunta si tienes dudas, socializa tus inquietudes y búsquedas. Habrá más de una mujer o espacio con el que podrás coincidir para acompañar este proceso.

¡salud!



SEMBRAR TU LUNA

Lejos de ser algo vergonzoso, sucio, despreciable, y desechable, nuestra sangre menstrual es natural, orgullosa, medicinal. En nuestra sangre se encuentra inscrita información importante relacionada a nuestra salud, a nuestros cuerpos, a nuestras vidas. En ella está inscrita nuestra memoria y la de nuestras madres, abuelas, y ancestras. En ella está nuestra conexión más sagrada y directa con la luna y la tierra.

Cuando aprendemos a relacionarnos con nuestra sangre desde esta sabiduría descubrimos nuestro poder innato y podemos fortalecernos más para luchar en contra de las realidades que nos oprimen.
Existen muchas formas en las que puedes sembrar y honrar tu luna, los beneficios serán para ti, como para las mujeres con quienes compartes procesos de vida, e incluso para la tierra misma.

¿De qué se trata?

En vez de tirar tu sangre cada mes puedes optar por reciclarla y ofrécela a la tierra.

Sembrar nuestra Sangre Menstrual es sanarnos y sanar la relación con las mujeres de nuestros presentes, pasados y futuros. Es sanarnos para limpiar el camino de nuestras hijas, nietas y futuras generaciones, de tabúes e ideas negativas en torno a nuestra Sangre.
En el pasado nuestras ancestras entregaban su sangre a la tierra en señal de ofrenda, conexión y reconocimiento, agradeciendo y honrando este precioso momento de nuestro sa(n)grado menstrual.

La madre tierra lee esta información... lee todito lo que nuestra sangre tiene, tu pena, tu dolor, tu angustia, tu alegría tu agradecimiento, tus recitos, todo... es un canal directo a las alturas y a las profundidades del corazón del planeta tierra... sin pudor, sin temor.
Si te decides a ritualizar esta siembra, recuerda que tu ritual es propio de ti, así que usa todos los simbolismos que quieras.
Recuerda que tu intuición es tu mejor aliada y sólo tú sabes lo que quieres liberar y lo que deseas crear en tu vida. Así que no hay reglas que seguir ni un texto que leer.

Si es que usas toallas de algodón, déjalas remojar en un recipiente solo con agua y usa esta agua. Si usas la copa de luna, vacía tu sangre dentro de un vaso cada vez que la retires y añádele un poco más de agua. De esta manera puedes utilizarla para regar tus plantas, y así nutrir la tierra ya que nuestra sangre menstrual está llena de hierro entre otros componentes nutritivos, y además posee células madre.

Si es que vives en la ciudad y no tienes jardín puedes ofrecer tu sangre a las plantas que tengas en macetas, -o incluso puedes preparar un poco de tierra en una maceta amplia sin necesidad de sembrar nada en ella, y usarla especialmente para este propósito-. Sin embargo si vives en un espacio amplio con jardín o si estás de viaje en el campo, ofrece tu sangre ahí mismo, en medio de la naturaleza. Si diseñar tu propia forma de ritual te toma algo de tiempo, no dejes de sembrar tu luna, hazlo en cualquier planta/tierra, pero ¡hazlo!

Si te encuentras en la calle, en un baño público o de visitas, siempre puedes encontrar una forma de guardarla hasta llegar a casa, u otro lugar alternativo adecuado; ya sea que coloques tus compresas en una bolsita plástica o viertas tu copita en un frasco de vidrio.

NO VUELVAS A ECHAR TU LUNA A LA BASURA ahora que empiezas a conocer lo poderosa que es para ti, para la tierra y la vida.

Hay gran cantidad de materiales disponibles en la web y espacios que circulan donde podemos conocer más información y vincularnos con otras mujeres en este camino.






PODER
SANGRE
PIEL

"EMPRENDER EL CAMINO DE REGRESO AL CUERPO
NO ES UN DON, ES UNA LUCHA REVOLUCIONARIA
POR LA EMANCIPACIÓN DE NUESTRAS VIDAS"

Todos salimos de una

VAGINA

Mi Cuerpo es el primer TERRITORIO que debo RECUPERAR

Toallas higiénicas

Asco

Tabú

Miedo

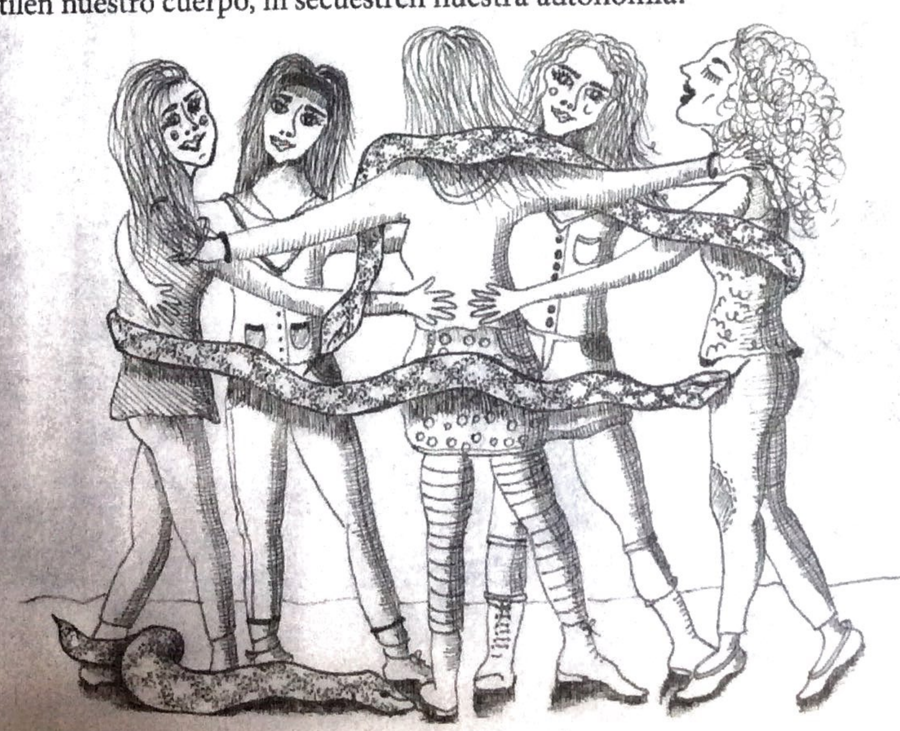
Anticonceptivos

Las mujeres de todos los tiempos luchamos para recuperar nuestro poder, nuestra sabiduría ancestral, nuestra libertad. Sí, la luchamos, porque vivir dentro de un sistema que histórica e "histéricamente" nos reprime, toma mucho. Toma recuperar una a una las partes nuestras que fueron desmembradas por el patriarcado para reducirnos a lo más mínimo. Requiere de mucha fuerza, de complicidades, de acciones concretas y directas, que nos impliquen enteras, con el cuerpo en sus distintas dimensiones como primer territorio recuperado.

Esta lucha nos requiere a todas. Para alterar el orden de lo establecido y para cambiar modelos de vida, para construir la vida propia, nos necesitamos juntas, nos necesitamos multiplicadas. Para romper con el miedo, con el aislamiento, con todas las formas de opresión, y para reconstruir comunidades de mujeres poderosas, nos necesitamos organizadas.

A pesar de la criminalización y del aislamiento impuesto, las mujeres seguimos generando espacios para mujeres, desde donde compartir información, conocimiento, herramientas, experiencias, que aportan a nuestra liberación colectiva. Aullando nos autoconvocamos, nos recuperamos. Seguimos y seguiremos surgiendo de las hogueras para reconocernos y encontrarnos en y con otras, para no callar, para sacar a la iglesia, al estado y al capital de lo más profundo de nuestras entrañas y de nuestras vidas.

¡Que nunca más roben nuestro conocimiento, manipulen nuestra palabra, mutilen nuestro cuerpo, ni secuestren nuestra autonomía!



MANIFIESTX COLECTIVX

Nos hemos reunido un grupo de mujeres diversas, con inquietudes y búsquedas propias, convocadas por las ganas de poner en dialogo nuestras experiencias de vida, del cuerpo que piensa y siente, para generar consciencia colectiva y aprendizajes compartidos en conexión con nuestro ciclo menstrual.

Motivadas por la necesidad de generar espacios libres de opresión, prejuicios y tabúes, encuentros de solidaridad entre mujeres, para conocer más sobre nuestros cuerpos en sus múltiples dimensiones desde la biológica, hasta la espiritual y política; y así perder el miedo impuesto.

Permitiéndonos cuestionar y reconocer las mentiras históricas que el patriarcado ha instaurado para moldear nuestras vidas. Para así recuperar nuestro poder y la relación sin intermediarios con nuestros cuerpos.

Repensando nuestra historia menstrual, personal y colectiva, hilamos puntos desde donde interconectar nuestras experiencias, formas de resistencia y rebeldía en nuestras prácticas cotidianas.

Comprendiendo que necesitamos develar la forma en que el sistema dominante hetero-patriarcal y capitalista quiere controlar y sumir en el olvido las formas de vivir en conexión con la naturaleza de manera autogestiva, afectando la manera en que vivimos nuestra menstruación.

Juntas entendimos sobre la importancia de politizar el hablar, el crear colectivamente, el encontrar otras formas posibles de la mano con otras mujeres para aportar a nuestra verdadera liberación, a la liberación de todas.

Queremos que nuestras vivencias y la vida reflexionada se socialicen a más mujeres, a hombres, ¡a niñas! Para ser soporte, para no temer, para conocernos, y reconstruirnos. Para destruir los prejuicios instaurados, para meter a las hogueras las leyes y normas que nos subordinan y así construir sobre las cenizas.

Seguras de que con cada menstruación nos parimos a nosotras mismas, parimos ideas, nuevos horizontes, y solo a veces hijxs.

¡Apostamos por una vida en comunidad, en colectividad, autogestionando nuestra salud y nuestra sexualidad, así como espacios propios y nuevos de encuentro y autoeducación!

Jornada Fanzinera para Cuerpxs Menstruantes
11.Abril.2015
Lima – Perú

¡Que nuestra sabiduría viva en otras para siempre!



Libros, páginas, blogs & zines

Esta publicación también se ha nutrido de diversos proyectos, publicaciones, iniciativas y experiencias. Aquí te damos una lista de páginas, blogs, zines y otras direcciones que nos ayudaron y que pueden ayudarte a seguir buscando pistas útiles para reflexionar, contrastar y circular con consciencia tu ciclo menstrual y otros procesos de autogestión de tu salud sexual y reproductiva.

Cuerpo De Mujer Sabiduría De Mujer
Christiane Northoup

Manual introductorio a la Ginecología Natural
Pabla Pérez San Martín

Anarcha Gland
http://anarchagland.hotglue.me/

Jardín en la Luna / Elena Sofía Zambrano
http://www.jardinenlaluna.com/

Aires de Cambio
http://www.airesdecambio.com/

Rojo Menstrual
http://rojomenstrual.blogspot.com/

Mujer Cíclica
http://mujerciclica.com/

Acción Fem
https://accionfem.wordpress.com/

El camino Rubí
http://www.elcaminorubi.com/

Proyecto Khalo
www.proyecto-kahlo.com

HYSTERIA REVISTA
http://www.hysteria.mx/

AQUELARRE
Autoconocimiento/ Autodefensa Cartilla Feminista

HOT PANTS
Ginecología con Plantas

YEZTLI: GYN-ECOLOGÍA ACTIVA
Método de observación de la fertilidad

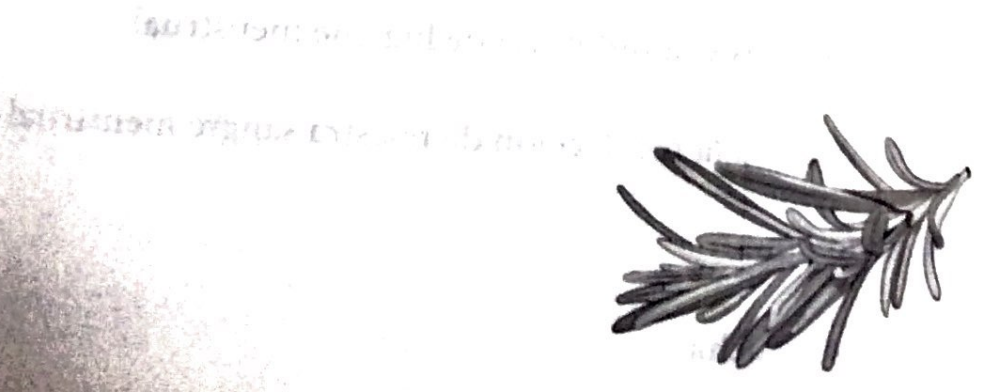
ANARCHA GLAM / LUCY & BETSEY
Conjuros por montón [herramientas para la descolonización corporal]

M.I.A.U.
Movimiento Insurrecto por la Autonomía de Una misma
Documental

EN ESTA EDICIÓN



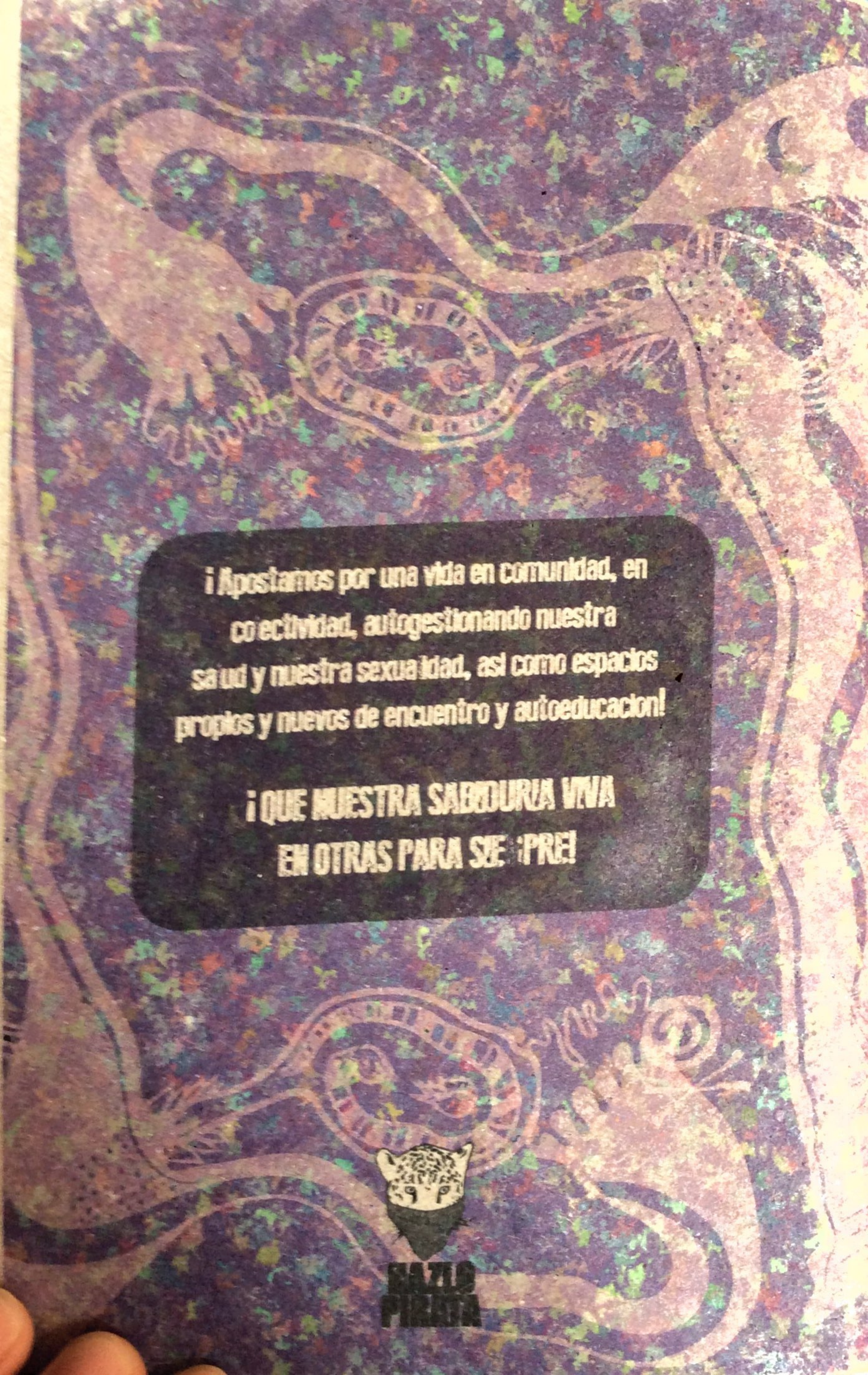
En esta edición participan:



"Por la autonomia de nuestros cuerpos
vamos a construir nuestro propio pensamiento"






¡Apostamos por una vida en comunidad, en
co ectividad, autogestionando nuestra
sa ud y nuestra sexua idad, asi como espacios
propios y nuevos de encuentro y autoeducacion!
¡QUE NUESTRA SABIDURIA VIVA
EN OTRAS PARA SIE PRE!